



Geoteràpia. La forma d'obtenir al màxim els beneficis del contacte amb la terra

És summament beneficiós per al nostre organisme caminar descalços, sentir la terra o la sorra de la platja. Sempre que no hi hagi perill de talls amb objectes trencats o similars, hem d'aprofitar qualsevol moment per caminar descalços i connectar-nos amb la natura. Caminar descalços no només enforteix els nostres peus mitjançant l'exercici d'adaptació que realitzen els músculs del nostre cos, sinó que millora la circulació sanguínia de les extremitats i del cos en general, el sistema nerviós es tonifica i enforteix obtenint el nostre cos una major resistència a tot tipus de malalties, incloent refredats, actualment tan freqüents.

Però has de tenir en compte que no és convenient caminar descalç si això implica que tinguis un continu refredament dels peus, ja que si no és capaç de recuperar la calor al cap de poc d'haver realitzat aquesta activitat, seria totalment contraproduent per al nostre organisme. Per això hem de buscar sempre un clima adequat. Com tot exercici hem de començar d'una manera prudent, no hem d'esgotar-nos, ni s'han d'inflar o congestionar els peus. Al principi, és convenient anar alternant caminades descalces amb friccions refrescants (una crema que contingui mentol), si tenim la sort de poder caminar per la platja alternaríem la caminada per la vora del mar i sorra humida a anar caminant per la sorra seca i calenta. En qualsevol dels



123rf Limited@chinna

dos casos al acabar les passejades sempre els peus en aigua freda.

En el cas de poder passejar només per un camp el millor és caminar al matí sobre la rosada.

I, per descomptat, no hem d'oblidar ni els nostres nens, ni la nostra gent gran.

El contacte de l'infant amb la terra és el millor regal que li podem donar, si tenim por que es taquin la roba, podem posar-los roba vella encara que el millor seria que els nostres fills puguin -de tant en tant- tenir l'oportunitat de jugar amb la menor roba possible sobre la terra, igual que juguen amb la sorra a la platja.

tura que sigui agradable a la persona i mai molesta. Es pot fer alternança de temperatures fent dues banyeres perquè aquests contrastos de temperatura ajudin a la millora de la circulació sanguínia així com a mantenir un sistema immunitari sa i enfortit.

Dins de la varietat d'argiles en trobem tres tipus:

- **Argila Verda:** és la més comuna i sol ser la més barata. Jo la recomano als meus clients per baixar inflamacions.
- **Argila Vermella:** aquesta varietat és una mica més cara que l'anterior i l'acostumo a recomanar per dolors.
- **Argila Blanca:** ús en mascaretes per millorar la pell.

Pràcticament les tres podrien usar-se indistintament per a les tres indicacions que hem enunciat, però la pràctica dels anys en l'exercici de les Teràpies Naturals m'ha ensenyat i demostrat que usant-la d'aquesta manera és més efectiva.

Encara que certes argiles puguin ingerir-se per aconseguir tractar diverses malalties, hem de tenir molta cura, perquè no totes les argiles que venen són recomanables per a tal fi. Per això mateix sempre consulta amb el teu Naturòpata de confiança. ■

Com tot exercici hem de començar d'una manera prudent, no hem de esgotar-nos, ni s'han d'inflar o congestionar els peus

Pel que fa a la gent gran, encara que l'ideal seria poder gaudir d'uns banys de fang com els que podem trobar al Mar Menor, si no tenim aquesta possibilitat també podem comprar argiles en els herbolaris i preparar uns banys de peus amb aquestes argiles, aplicant sempre una tempera-



COFENAT T'OFEREIX LA POSSIBILITAT DE PORTAR TOTA LA "PAPERASSA" DEL TEU NEGOCI

**Cofenat**
Som Professionals. Som COFENAT

Truca'ns. Informa't
913 142 458 - cofenat.es

Perquè tu puguis realitzar la teva feina sense distraccions ni complicacions que no són de la teva professió...

