

I denne spalta publiserer vi kronikker med faglig tyngde. Nils Leidal er opptatt av helsemessige effekter av berøring, klatring og å være ute i naturen, gjerne barbeint.

Ved å studere hva og hvordan folk spiste i steinalderen har vi fått mye verdifull kunnskap om kosthold og verdien av mest mulig ubearbeidet mat. Er det flere sider ved det ”primitive” livet som kan være med å gi oss bedre helse og livskvalitet?

TEKST OG FOTO NILS LEIDAL

Steinalderhelse: Hvordan kan moderne mennesker finne tilbake til naturlig helse?

Det første vi kan slå fast er at vi mennesker lever et helt annet liv enn det vi levde i steinalderen. I tillegg til at kosten var annerledes, var hverdagen preget av et liv som en del av og i direkte kontakt med naturen. Det betød direkte fysisk kontakt med jorda for hvert skritt vi tok, og vi var i langt sterkere grad utsatt for vær, vind og temperatursvingninger. Det betyr at vi er biologisk og genetisk tilpasset et mye mer strevsomt liv enn det de fleste av oss lever.

Det er neppe mange av oss som vil tilbake til et så hardt liv, men det kan være fruktbart å se litt på hva vi har mistet på veien.

Vi er bygget for stimulans

For hvert skritt vi tar barbeint, blir føttene våre stimulert av underlaget, og selv med mokkasiner får man en langt sterkere stimulans enn med moderne sko. Reaksjonene på denne stimulansen er en del av kroppens helbredelsessystem og er bekreftet av positive erfaringer med effekten av fotsoneoterapi.

At stimulans av fotsålene har en terapeutisk effekt, har man erfart og benyttet i mange kulturer. Fotsoneoterapi ble brukt av Nord-Amerikas

indianere, i India i ayurvedisk medisin og av de gamle egypterne. Det samme er forholdet med hendene, de fikk hardhendt stimulans av primitive redskaper under arbeidet og av greiner og steiner når vi klatret. Klatring er den naturligste ting av verden for oss primater og inngikk i såvel matsøk som flukt fra fiender. Klatring i trær er en aktivitet som på en naturlig måte stimulerer hender og føtter, gir en følelse av mestring, og samtidig overføres elektroner til oss fra jorda via treet. Prøv selv og opplev en vitalisering og frihetsfølelse som er helt fantastisk!

Trening i et kunstig miljø (helsestudio) med dårlig (positivt ionisert) luft og uten ozon mangler helt vesentlige elementer som vi bare får i naturlig aktivitet ute i skog og fjell. Dårlig inneklime er i stor grad også et spørsmål om biofysiske forutsetninger; negativt ionisert luft som vi finner ute i naturen, gir mer energi og overskudd og framskynder helbredelsesprosesser. Positivt ionisert luft som vi får fra elektriske apparater, vifter og airconditioning, gjør oss trøtte uopplagte og stjeler energi.

Fysisk aktivitet uten stimulans av hender og føtter og uten frisk, negativt ionisert luft mangler helt

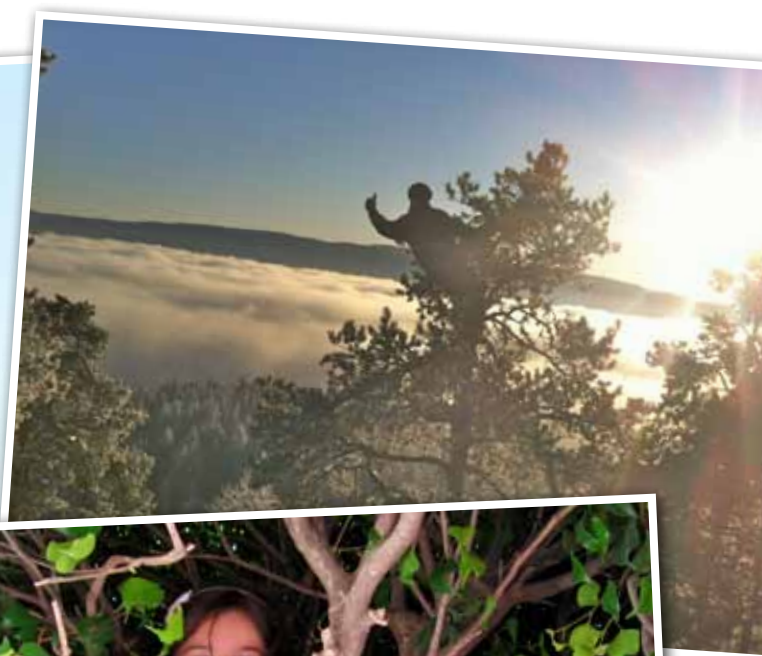
vesentlige elementer som vi bare får i naturlig aktivitet ute i skog og fjell. Optimalt kosthold med økologisk og ubearbeidet mat er ikke nok for å bli et harmonisk menneske. Steinalderhelsen er ikke komplett uten et intimt samkvem med naturen.

Menneskene er bioelektriske vesener

Hver celle i kroppene våre er avhengig av ionevandring over cellemembranen for at cellene skal få næring og bli kvitt avfallsstoffer. Denne ionevandringen er igjen avhengig av sporstoffer og mineraler som vi finner i rikt monn i økologiske matvarer, men i mindre grad i konvensjonelt dyrket mat. Alle akupunkturpunkter og aktive refleksologiske punkter (f. eks. på øret) har lavere elektrisk motstand (eller avgir elektroner), enn vevet for øvrig.¹ Dette

Om artikkelforfatteren

Nils Leidal (f. 1957) er naturterapeut, refleksolog og massør og underviser i refleksologi og energimassasje. Han var fra 1990 til 2000 daglig leder av Axelsons institutt i Oslo, jf. www.axelsons.no. E-post nipe9p@gmail.com.



kan vi utnytte terapeutisk, men det er ikke vanskelig å forestille seg at disse mekanismene kan forstyrres av elektromagnetisk stråling, radiobølger, mikrobølger, osv.

Mange terapiformer baserer seg på å påvirke kroppens elektriske aktivitet, og hvor godt de virker, er i stor grad avhengig av det elektriske miljøet vi lever i og hva vi putter i kroppen til daglig. Har vi lite næringsstoffer og mye tungmetaller i kroppen, blir vi mer utsatt for elektromagnetisk stråling, radiobølger, osv.

Alle pattedyr er tilpasset å leve i kontakt med planetens frekvens, som ligger på ca. 10 Hz, og alle frekvenser som ligger over eller under dette, kan påvirke oss negativt. Artikkelen om jording i VOF² illustrerte dette veldig bra og peker på at vi bokstavelig talt er tjent med å holde beina på jorda. I tillegg har man funnet ut at fysisk kontakt med planter gir en helsegevinst fordi de overfører livgivende og vitaliserende elektroner.³

Med andre ord kan vi oppnå bedre helse ved å gå barbeint og ved å klatre i trær. For de av oss som av en eller annen grunn ikke har fysikk eller mot til det, kan vi oppnå noe av det samme ved bare å holde rundt et tre

eller en grein for å ta del i den livgivende energien.

Vi er primater!

Primater klatrer, og de har masse fysisk kontakt seg imellom. Husk at det er mindre genetisk forskjell mellom mennesker og sjimpanser enn det er mellom den indiske og den afrikanske elefanten! Det er lett å glemme at vi er primater, men ved å studere våre artsfrender kan vi få mange tips om hva som er bra for oss. Tenk for eksempel på hvordan apene stiller pelsen til hverandre og hvordan mor og barn bokstavelig talt henger sammen.

Berøringer er rett og slett terapeutisk i seg selv, og fravær av berøring vil gi større eller mindre avvikende atferd og skader. Vi produserer mer av det viktige hormonet oxytocin ved berøring, og når oxytocinnivået stiger, synker nivået av stresshormoner som adrenalin og kortisol.⁴ Oxytocin er selve nøkkelen til det parasympatiske nervesystemet, som er en forutsetning for et godt næringsopptak og for at helbredelsesprosesser skal komme i gang. Dessuten gjør oxytocin oss mer avslappet og fredeligere innstilt overfor omgivelsene. Med andre ord

vil mer oxytocin gi mer harmoni i mellommenneskelige relasjoner og hjelpe oss å holde oss friske.⁵

Ved Touch Research Institute i Miami, Florida har man gjennomført mange studier av hva berøring gjør med vår fysiske og mentale helse.⁶ Det er påfallende at samtlige studier viser positive effekter av berøring, og det er fasinerende at både den som får og den som gir berøring, har nytte av det! – Du kan ikke berøre uten selv å bli berørt!

Vi bør med andre ord ta mer på hverandre i hverdagen, klatre i trær og unne oss massasje, aromaterapi og liknende for å bli friskere og lykkeligere – det vil si å få steinalderhelse. **VOF**

Kilder:

1. Schjelderup V. ECIWO-biologi: Et nytt grunnlag for akupunktur og soneterapi. Kristiansand: Høyskoleforlaget, 1998.
2. Mysterud I. Jordkontakt – en manglende faktor i helselinkningen. Helsemagasinet VOF 2011; 2 (1): 26-39.
3. <http://wakeup-world.com/2011/06/24/tree-hugging-proven-to-improve-health-issues/>
4. Uvnäs Moberg K. Lugn och berøring: Oxytocinets läkande verkan i kroppen. Stockholm: Natur & Kultur, 2000.
5. www.oxytocin.org/oxy/love.html
6. www6.miami.edu/touch-research/