

बुधवार (२०८२/९/३०)

मेरो दैनिक ग्राउन्डिङ अभ्यास : खाली खुट्टा हिँड्ने-जसले हानिकारक तत्व (Free Radicals) लाई तटस्थ बनाउँछ र दीर्घायु बढाउँछ

म किन हरेक दिन नाङ्गो खुट्टाले हिँड्छु

६० वर्षको उमेरमा स्वास्थ्य र जीवनशक्तिका लागि मेरो दैनिक दिनचर्यामा म कम्तीमा १०,००० कदम र १ घण्टा हिँडाइ पूरा गर्ने लक्ष्य राख्छु, जसलाई तीन उद्देश्यपूर्ण भागमा बाँडिएको छः

- बिहान सबेरै छिटो हिँडाइ: ३० मिनेट, कम्तीमा ५,००० कदम (छिटो चालका लागि जुता लगाएर)।
- दिउँसो खाना पछि हल्का हिँडाइ: १५ मिनेट नाङ्गो खुट्टा (ग्राउन्डिङ सेसन)।
- साँझ खाना पछि हल्का हिँडाइ: १५ मिनेट नाङ्गो खुट्टा (ग्राउन्डिङ सेसन)।

यो प्राचीन तर विज्ञानद्वारा समर्थित अभ्यासलाई ग्राउन्डिङ वा अर्थिङ भनिन्छ, जसमा पृथ्वीको सतह (घाँस, माटो, बालुवा) सँग छालाको प्रत्यक्ष सम्पर्क गरी स्वतन्त्र इलेक्ट्रोनहरू अवशोषण गरिन्छ। महिनौंसम्म निरन्तर अभ्यास गरेपछि मैले तनाव घटेको, निद्रा गहिरो भएको, शरीर छिटो पुनःस्थापित भएको, र गहिरो शान्तिको अनुभूति गरेको छु। यो कुनै चमत्कारी उपचार होइन, तर अनुसन्धानले ग्राउन्डिङले दीर्घकालीन सूजन वा जलन (inflammation) घटाउन सक्छ भन्ने पुष्टि गरेको छ – जुन बुढ्यौली र रोगहरूको प्रमुख कारण हो – इलेक्ट्रोन स्थानान्तरणमार्फत प्राकृतिक एन्टिअक्सिडेन्टको रूपमा काम गरेर [1][2]।

ग्राउन्डिङ वास्तवमै कसरी काम गर्छ

पृथ्वीमा हल्का नकारात्मक विद्युतीय आवेश हुन्छ। जब हाम्रो नाङ्गो छाला प्राकृतिक सतहसँग सम्पर्कमा आउँछ, स्वतन्त्र इलेक्ट्रोनहरू शरीरभित्र प्रवेश गर्छन्। यी इलेक्ट्रोनहरूले अक्सिडेन्टभर तनाव र दीर्घकालीन सूजन उत्पन्न गर्ने सकारात्मक आवेश भएका फ्री रेडिकलहरूलाई निष्क्रिय बनाउँछन् [2][5]।

दीर्घकालीन सूजन अहिले प्रायः सबै प्रमुख उमेरसम्बन्धी रोगहरूसँग जोडिएको छः हृदय रोग, मधुमेह, गठिया, र तीव्र बुढ्यौली। ग्राउन्डिङले विद्युतीय सन्तुलन पुनःस्थापित गर्ने देखिन्छ, बाह्य एन्टिअक्सिडेन्ट जस्तै काम गर्दै [5]।

ग्राउन्डिङका प्रमुख वैज्ञानिक लाभहरू

1. **सूजन र दुखाइ घटाउँछ:** एक ऐतिहासिक अध्ययनले निद्राको समयमा ग्राउन्डिङ गर्दा (ग्राउन्डिङ म्याट्रेस अथवा प्याड प्रयोग गरि) कोर्टिसोल लेभल सामान्य भएको, निद्राको गुणस्तर सुधार भएको, र १२ सहभागीमा दुखाइ/तनाव घटेको देखायो। ८५% छिटो निदाए,

९३% राम्रो सुत्न थाले, र धेरैले दुखाइ कम भएको रिपोर्ट गरे – सम्भवतः फ्री रेडिकल निष्क्रियताका कारण [3]।

2. **रक्त प्रवाह र हृदय स्वास्थ्य सुधार गर्छ:** सानो परीक्षणमा, ग्राउन्डिडले १० व्यक्तिमा रक्तको चिप्लोपन (हृदय-रक्तसञ्चारको प्रमुख जोखिम कारक) २७०% ले घटायो। यसले रातो रक्तकोषिकाको परस्पर विकर्षण (जेटा पोटेन्सियल) र परिसंचरण सुधार गर्‍यो [4]।
3. **घाउ छिटो निको हुन्छ:** ग्राउन्ड गरिएको व्यक्तिहरूमा ७५-१००% छिटो घाउ निको भएको र सूजन सूचकहरू उल्लेखनीय रूपमा कम भएको पाइयो, किनकि चोट लागेको स्थानमा इलेक्ट्रोनहरूले फ्री रेडिकलहरूलाई शान्त पार्छन् [1]।
4. **रक्तचाप घटाउँछ:** उच्च रक्तचाप भएका ४० बिरामीमा, १२ हप्तामा ग्राउन्डिडले औसत १४.३% ले सिस्टोलिक रक्तचाप घटायो, जुन अक्सिडेटिभ तनाव घटेसँग सम्बन्धित थियो [7]।
5. **मुड सुधार्छ र चिन्ता घटाउँछ:** मनोवैज्ञानिक मूल्याङ्कनले केवल ४० मिनेट ग्राउन्डिडपछि तनाव/चिन्ता ५८% ले घटेको देखायो [8]।
6. **मांसपेशी पुनःस्थापना सहयोग गर्छ:** व्यायामपछि ग्राउन्डिड गर्ने खेलाडीहरूमा ४०% कम दुखाइ र छिटो पुनःस्थापना देखियो, जसको कारण फ्री रेडिकल सफाई मानिन्छ [10]।

अनुसन्धानसँग तुलना गरिएको मेरो व्यवहारिक ग्राउन्डिड दिनचर्या

मेरो दिनचर्या विज्ञानसँग नजिकै मेल खान्छ:

- **बिहानको छिटो हिँडाइ (३० मिनेट, ५,०००+ कदम):** जुता लगाएर, हृदय-रक्तसञ्चार फिटनेसका लागि छिटो चाल (हिँडाइले अधिकतम अक्सिजन ग्रहण क्षमता (VO_2 max) र हृदय स्वास्थ्य सुधार गर्छ भन्ने अध्ययनसँग मेल खान्छ [4])।
- **दिउँसो नाङ्गो खुट्टा १५ मिनेट:** खाना पछि ग्राउन्डिडले भोजनपछिको सूजन घटाउँछ (ग्राउन्डिडका सूजन-विरोधी प्रभावसम्बन्धी अनुसन्धानले समर्थन गरेको [1][6])।
- **साँझ नाङ्गो खुट्टा १५ मिनेट:** खाना पछि ग्राउन्डिडले पाचन र निद्राको तयारीमा सहयोग गर्छ (कोर्टिसोल सामान्यीकरण र निद्राको गुणस्तर सुधारसँग पुष्टि गरिएको [3])।

अनुसन्धानले विभाजित सेसनहरूलाई समर्थन गर्छ: छोटो दैनिक ग्राउन्डिड (जम्मा ३०-६० मिनेट) ले पनि सूजन र तनाव सूचकहरूमा मापनयोग्य कमी ल्याउँछ [6][9]। मेरो कुल ३० मिनेट नाङ्गो खुट्टा हिँडाइ धेरै अध्ययनहरूमा प्रयोग गरिएको अवधिसँग मेल खान्छ, जहाँ मुड सुधार (५८% कम चिन्ता) र छिटो पुनःस्थापना देखिएको छ [8][10]।

सुरुआतीहरूका लागि सुझाव र सुरक्षा

- **सानोबाट सुरु गर्नुहोस्:** ५-१० मिनेट नाङ्गो खुट्टाबाट सुरु गरी विस्तारै बढाउनुहोस्।

- कहाँ: घाँस, माटो, वा बालुवा – ढलान वा पिच बाटो हैन ।
- सचेत हिँडाइ: गहिरो सास वा कृतज्ञतासँग जोडनुहोस्।
- सुरक्षा: दूषित क्षेत्रबाट टाढा रहनुहोस्; पछि खुट्टा राम्रि धुनुहोस्; खुट्टामा घाउ, मधुमेह, वा अन्य समस्या भएमा चिकित्सकसँग सल्लाह लिनुहोस्।

अन्तिम विचार

हाम्रो आधुनिक, इन्सुलेट गरिएको संसारमा (रबर-तलुवा भएका जुता, कङ्क्रिटका भुइँ, अग्ला भवनहरू) हामी पृथ्वीबाट विद्युतीय रूपमा टाढा हुँदै गएका छौं। मेरो १०,०००+ कदमको विभाजित दिनचर्या (३० मिनेट नाङ्गो खुट्टा ग्राउन्डसहित) पृथ्वीसँग पुनःजोडिन, फ्री रेडिकल निष्क्रिय गर्न, सूजन कम गर्न, र दीर्घायु समर्थन गर्न निःशुल्क र सहज उपाय हो। अध्ययनहरूले ग्राउन्ड गर्न व्यक्तिहरूमा १००% सम्म छिटो निको हुने र १४% रक्तचाप कमी देखाएका छन् [1][7]।

मैले त आफ्नै बारीमा करिब २०० मिटर जति सफा माटोको आयताकार पैदल मार्ग बनाएर बिहान बेलुकी धेरै राउण्ड फन्को मार्ने गरेको छु खालि खुट्टाले नियमित रूपमा।

२०२६ मा, आफूलाई यो उपहार दिनुहोस्। नाङ्गो खुट्टा हिँड्नुहोस्, धर्ती मातासँग सिधै सम्पर्कमा रहेको महसुस गर्नुहोस्, तपाईंको शरीरले नयाँ जीवनशक्ति सहित धन्यवाद दिनेछ।

यहाँ मेरा स्वास्थ्य-टिप ब्लगहरू हेर्नुहोस् र डाउनलोड गर्नुहोस्: [Explore Ikigai को Science blog page](#)। साथै भिडियोहरू हेर्नुहोस्, मेरो YouTube च्यानल [Explore Ikigai](#) (<https://www.youtube.com/@Explore-Ikigai>) लाई सब्सक्राइब, फलो र सेयर गर्नुहोस्।

सन्दर्भ ग्रन्थसूची

1. Oschman JL, Chevalier G, Brown R. (2015). The effects of grounding (earthing) on inflammation, the immune response, wound healing, and prevention and treatment of chronic inflammatory and autoimmune diseases. *Journal of Inflammation Research*, 8:83–96. doi:10.2147/JIR.S69656
2. Chevalier G, Sinatra ST, Oschman JL, Sokal K, Sokal P. (2012). Earthing: health implications of reconnecting the human body to the Earth's surface electrons. *Journal of Environmental and Public Health*, 2012:291541. doi:10.1155/2012/291541
3. Ghaly M, Teplitz D. (2004). The biologic effects of grounding the human body during sleep as measured by cortisol levels and subjective reporting of sleep, pain, and stress. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 10(5):767–776. doi:10.1089/acm.2004.10.767

4. Chevalier G, Sinatra ST, Oschman JL, Delany RM. (2013). Earthing (grounding) the human body reduces blood viscosity—a major factor in cardiovascular disease. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 19(2):102–110. doi:10.1089/acm.2011.0820
5. Oschman JL. (2007). Can electrons act as antioxidants? A review and commentary. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 13(9):955–967. doi:10.1089/acm.2007.7048
6. Menigoz W, Latz TT, Ely RA, Kamei C, Melvin G, Sinatra D. (2020). Integrative and lifestyle medicine strategies should include Earthing (grounding): Review of research evidence and clinical observations. *Explore (NY)*, 16(3):152–160. doi:10.1016/j.explore.2019.10.005
7. Elkin HK, Winter A. (2018). Grounding patients with hypertension improves blood pressure: A case history series study. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 24(6):46–50.
8. Chevalier G. (2015). The effect of grounding the human body on mood. *Psychological Reports*, 116(2):534–542. doi:10.2466/06.PR0.116k21w5
9. Brown D, Chevalier G, Hill M. (2015). Pilot study on the effect of grounding on cortisol levels. (Cited in multiple reviews; foundational pilot supporting cortisol normalization.)
10. Brown R, Chevalier G, Hill M. (2015). Grounding after moderate eccentric contractions reduces muscle damage. *Open Access Journal of Sports Medicine*, 6:305–317. doi:10.2147/OAJSM.S87970