

美人通信 2021 vol.6

知らないうちに溜まってる!? カラダの中の電磁波を放電しよう!

みなさん、こんにちは! 美人石研究所です。
 今回の美人通信は知らない間に身体に溜まる電磁波とその放電方法 **グラウンディング** (または **アーシング**) についてお話します

誰でも簡単にできる♪ 放電方法!! **グラウンディング**

「グラウンディング」(Grounding)とは... 英語で『00を地面に置く』や『接地する』などの意味があります。つまり、大地に足を置く、接地する = グラウンディングです。靴を履かず、裸足で大地に触れる事で大地(地球)とながりカラダに溜まった電磁波を放電できます。雷が落ちることでわかるように常に0ボルトである大地へ電気は流れるのです。

電磁波ってそもそも何!?
 “電界と磁界がお互いに影響しながら空間を高速で伝わっていく波の事。”

スマートフォン, Wi-Fi, パソコン, テレビ, ドライヤー, 洗濯機, 冷蔵庫, IHコンロ, ホットカーペット, 電子レンジ
 ↳ 家庭内の配線などからも発生している。

大地(砂)の上に立つ、
 歩く、座る、寝転ぶ、
 他にも 樹木に触れる
 などの方法でもOK!!



カラダが電磁波の影響を受けやすい理由

- ① 人の皮膚は電気を通しやすい
- ② 電磁波は電位が低い方へ伝播する特徴があり電位が低い人間のカラダは影響を受けやすい
- ③ 近年、コンクリート道路や電磁波・電気を通さないゴム底の靴が普及し身体が放電できず溜めこんでしまう

身体のこんな症状は **電磁波過敏症**かも!?

- ・とにかく疲れる・原因不明のたるさ、不調
- ・元気の冷え・肩凝り・目が乾く・乾燥しやすい
- ・ぐっすり眠れない・頭痛・耳鳴りなど...

海へドライブついでに砂浜を裸足で歩いたり、公園で芝生に寝転んでみたりしても身近で簡単な方法なので是非トライしてみてください♡きっと体共に癒され熟睡できるはず♡
その他にも! 寝る前のデジタルデトックスを心がける
 寝る前にスマホを寝室へ持ってきて行く、眠る直前まで触っている(私もやってました)、枕元で充電している方は寝る部屋にスマホを持ち込まないだけで“も睡眠が変わりますよ♪”是非♡