

Earthing

Je lichaam aarden

Gezond en energiek
door contact met de aarde

Clinton Ober
Stephen T. Sinatra
Martin Zucker



Uitgeverij Akasha

Inhoud

Voorwoord door James L. Oschman 9

Deel 1

Waarom wij niet gezond zijn – De ontbrekende schakel

- 1 Jij bent elektrisch, net als onze planeet 17
- 2 Het syndroom van het niet verbonden zijn 31

Deel 2

Persoonlijke ontdekkingen

- 3 De verbinding herstellen: het verhaal van Clint Ober 47
- 4 Waar een amateurwetenschapper mee te maken krijgt 59
- 5 De ontdekking van een cardioloog: het verhaal van Steve Sinatra 75

Deel 3

Aansluiting bij de wetenschap

- 6 Het oermiddel tegen ontstekingen 85
- 7 Het volledige beeld 101

Deel 4

Diverse aspecten van aarden

- 8 Hoe je je met de aarde kunt verbinden 133
- 9 De observaties van Clint Ober 147
- 10 Ervaringen met aarden 161
- 11 Aarden en het hart: de visie van Steve Sinatra 213
- 12 Aarden en vrouwen 235
- 13 Aarden en sport 251
- 14 Aarden en autorijden 267
- 15 Aarden en huisdieren 271
- 16 Aarden en de toekomst 279

Bijlagen

- 1 Technische notities over aarden en manieren van aarden 287
- 2 Aarden: de natuurkundige verklaring 295
- 3 Symptomenoverzicht 311
- 4 Aanbevolen literatuur 313

Meer informatie 319

Infraroodbeelden van de effecten van aarden

Dankbetuiging 321

Over de schrijvers 327

Trefwoordenregister 329

Jij bent elektrisch, net als onze planeet

Heb je wel eens een vage tinteling gevoeld of gemerkt dat er een gevoel van warmte opsteeg vanuit je voeten als je met je blote voeten op het strand liep of op een grasveld dat glinsterde van de ochtenddauw?

Voelde je daarna dat je nieuwe energie had gekregen? Als dat inderdaad zo is, heb je ervaren dat de aarde je lichaam heeft opgeladen.

We leven namelijk op een planeet vol natuurlijke energie. Het aardoppervlak wemelt van subtiel pulserende frequenties, iets wat de meeste mensen niet weten. Wie ziet nu zand, gras, het trottoir of de aarde onder zijn voeten als een energieveld?

Maar dat is precies wat de aarde is, en dat is ook altijd al zo geweest. Anders gezegd, onze planeet is een accu van zes triljard (dat is een 6 met 21 nullen) maal duizend kilo, die voortdurend wordt opgeladen door de straling van de zon, bliksem en de warmte van haar binnenste vloeibare kern. En net zoals een accu van een auto de motor laat lopen en de wielen doet rijden, zo laten de ritmische pulsaties van de energie van de natuur die door de aardkorst stroomt en daardoor wordt afgegeven, het biologische mechanisme van het leven op aarde ritmisch en evenwichtig lopen – voor alles wat leeft, op het land of in de zee.

Mensen.

Dieren.

Vissen.

Planten.
Bomen.
Insecten.
Bacteriën.
Virussen.

Door de eeuwen heen hebben mensen op de grond gewandeld, gezeten, gestaan en geslapen – waarbij hun huid in contact kwam met de huid van de aarde – zonder te beseffen dat zo'n simpele aanraking natuurlijke elektrische signalen aan het lichaam overbrengt.

De kennis en betekenis van dit verband is nog maar recent onderzocht en verklaard door wetenschappelijke deskundigen op het gebied van geofysica, biofysica, elektrotechniek, elektrofysiologie en geneeskunde. Zij vertellen ons dat de elektrische energie van de aarde de orde in onze eigen lichaamsfrequenties in stand houdt, net zoals een dirigent de samenhang en het ritme van een orkest bepaalt. Ons leven op deze elektrische planeet is elektrisch van aard. Ieder van ons is een verzameling dynamische elektrische circuits. In de levende matrix die ons ingewikkelde lichaam is, zenden en ontvangen miljarden cellen voortdurend energie in de loop van hun geprogrammeerde biochemische reacties. Stel je ze maar voor als microscopisch kleine elektronische apparaatjes. De toevoer van voedingsstoffen en water naar de cellen wordt geregeld door elektrische velden, en elk type cel is werkzaam in een eigen frequentiegebied. Je hart, hersenen, zenuwstelsel, spieren en immuunsysteem zijn goede voorbeelden van kleine elektrische systemen die werkzaam zijn in je 'bio-elektrische' lichaam. Alle bewegingen die je maakt en al je gedragingen en handelingen worden aangedreven door elektriciteit.

Wij zijn onze elektrische wortels kwijtgeraakt

De meeste mensen zijn zich, ondanks alle wetenschappelijke kennis, totaal niet bewust van de bio-elektrische eigen-

schappen van hun lichaam. Bijna niemand heeft ook maar het geringste besef van de elektrische of energetische verbinding van zijn lichaam met de aarde. Niemand leert daar iets over op school. Zodoende weet niemand dat wij op grote schaal zijn afgesloten en afgescheiden van de aarde. Vooral in ontwikkelde samenlevingen zijn wij onze elektrische wortels kwijtgeraakt. Onze blote voeten, met hun uitgebreide netwerk van zenuwuiteinden, komen zelden in contact met de grond. We dragen schoenen met isolerende, synthetische zolen. We slapen op verhoogde bedden van isolerend materiaal. De meesten van ons die in de moderne geïndustrialiseerde wereld leven, hebben geen contact met het aardoppervlak. Hoewel je hier waarschijnlijk nooit bij stil hebt gestaan, zou je er wel eens onnodig last van kunnen hebben. En misschien heb je er wel heel veel last van, door redenen die je je nauwelijks voor kunt stellen.

Vergelijk het maar met een gloeilamp met een los contact. De lamp flinkt, brandt zwak of gaat helemaal niet aan. Veel mensen leven met een flikkerende of zwakke gezondheid.

Wij denken dat dit het eerste boek is dat ooit is geschreven over de natuurlijke ‘vibraties’ van Moeder Aarde en hoe die ons gezond houden en genezen – als we ons aansluiten op de bron. Ons lichaam blijkt kwetsbaar te zijn, sneller verkeerd te functioneren en vatbaar te zijn voor ontstekingsziekten en versnelde veroudering als het geen contact met de aarde heeft – een opzienbarende theorie, die nu steeds meer wetenschappelijk onderbouwd begint te raken.

Daar gaat dit boek over.

De natuurlijke frequenties van de aarde waar wij het over hebben zijn energiegolven die worden veroorzaakt door de bewegingen van subatomaire deeltjes die vrije elektronen worden genoemd. Niemand heeft ooit een elektron gezien, maar je kunt je elektronen voorstellen als je denkt aan een bijenkorf. De bijen die om de korf zwermen zijn net elektronen die in een ‘energiewolk’ om de kern van een atoom bewegen. Een andere vergelijking die hiervoor wordt gebruikt is die van planeten die om de zon draaien. De kern bestaat uit protonen,

Verbind je met de aarde en genees

Dit boek zal je laten zien hoe rustgevend, versterkend en genezend de aarde wel is. Het zal je opvatting over de grond onder je voeten en je relatie met de planeet waarop je leeft volledig veranderen.

Voor de meeste mensen betekent het herstellen van het contact met Moeder Aarde meestal kamperen, trektochten maken, tuinieren, naar het strand gaan of iets anders doen wat ons – met lichaam en geest – terugbrengt in de schoot van de natuur. In dit boek hebben we het over het herstellen van een ander contact: wij bedoelen dat je je schoenen en sokken uitdoet en met blote voeten op de grond zit, staat of loopt, iets wat helemaal gratis is en altijd beschikbaar is (natuurlijk op een plek waar dat veilig en aangenaam is). Het contact kan ook worden hersteld door gebruik te maken van geleidende beddenlakens of vloermatten, die door middel van een draad zijn verbonden met een pin in de aarde buiten je huis of kantoor, of die zijn aangesloten op een geaard stopcontact.

In beide gevallen noemen we deze manier van herstellen van het contact ‘aarden’. Het betekent gewoon dat je in contact staat met Moeder Aarde. Wat je doet is hetzelfde als wat in de wereld van de elektriciteit bekend is als aarden, het gebruikelijke verbinden van gereedschappen en apparaten met de aarde om ze tegen schokken, kortsluiting en storing te beschermen. Op mensen toegepast beschermt aarden op natuurlijke wijze de kwetsbare bio-elektrische circuits van het lichaam tegen statische elektrische ladingen en storingen. Het allerbelangrijkste is dat het de opname vergemakkelijkt van vrije elektronen en de stabiliserende elektrische signalen en energie van de aarde. Aarden herstelt een elektrische instabiliteit en elektronentekort waarvan je niet eens wist dat je ze had. Aarden laadt je lichaam weer op met iets waarvan je niet eens wist dat je het miste... of nodig had.

Door blootstelling aan zonlicht wordt er vitamine D in je lichaam aangemaakt. Deze vitamine is noodzakelijk voor je gezondheid. Blootstelling aan de grond zorgt voor een

elektrische ‘voedingsstof’ in de vorm van elektronen. Noem deze elektronen maar vitamine G: de G van grond. Net als vitamine D heb je ook vitamine G nodig voor je gezondheid.

Zoals je in dit boek zult lezen leiden de resultaten van aarden vaak tot aanzienlijke verbeteringen – zelfs volledige transformaties – van gezondheid en vitaliteit. Een patiënte, een 36-jarige vrouw met vergevorderde multiple sclerose (MS), was zo blij met haar vooruitgang na het aarden dat ze op een dag haar huis uit rende en midden op straat naar al haar burenschreeuwde dat ze zich moesten aarden. Ze zei dat ze een ‘blotevoetenrevolutie’ wilde ontketenen en iedereen wilde leren hoe je gezond kon worden. Ze was uit wanhoop met aarden begonnen – iets waar iemand haar over had verteld – nadat een arts haar had geadviseerd om een verstelbaar bed te kopen en een grootbeeldtelevisie en het zichzelf zo comfortabel mogelijk te maken. MS gaat niet over, had de dokter gezegd. In haar geval wel, op een spectaculaire manier.

Een andere vrouw had na een ernstig auto-ongeluk al ruim vijf jaar veel pijn en last van ontstekingen, vermoeidheid en slaapproblemen. Ondanks het feit dat ze lange tijd in de gezondheidszorg had gewerkt, raakte ze in een uitputtende strijd verwickeld om haar gezondheid terug te krijgen. Ze ging van de ene therapeut naar de andere. Ze was niet in staat om te werken en had instinctief de neiging om in het gras te gaan liggen of met blote voeten op het strand te lopen. In 1999 gaf een vriend haar een geleidend beddenlaken. Ze sliep er elke nacht op en binnen enkele maanden verdwenen haar pijn, vermoeidheid en slaapproblemen.

‘Na jaren van pillen slikken en allerlei mislukte dure behandelingen ging ik alleen maar in bed liggen en slapen’, zei ze. ‘Ik geloof dat ons lichaam het vermogen heeft om van bijna elke aandoening te herstellen als we de door stress veroorzaakte verstoringen van het evenwicht opheffen. Hiervoor moeten we ons lichaam voorzien van natuurlijke basiselementen, zoals schone lucht, juiste voeding en zuiver water, en de ontbrekende schakel: ons contact met de natuurlijke elektrische ritmes van de aarde.’