

© iStockphoto

Har du jordforbindelse?

Altså helt konkret, fysisk jordforbindelse? Ifølge EARTHING skal vi have kontakt med jordens elektriske felt for at få afbalanceret vores eget.



af Bo Heimann, journalist

Bare fødder på græsplæne eller i sand. Liggende i lysning i skovbunden. Siddende op ad et gammelt træ. Svømmende i havvand. De fleste af os kender og elsker kontakten til naturen. Men noget tyder på, at vi burde opsøge den direkte kontakt med Moder Jord mere. Meget mere.

For vores næsten konstante adskillelse fra jorden - vi går på gummisåler, på asfalt, på tæpper, sidder i stole og sover i senge uden jordforbindelse - er måske årsagen til mange sygdomme.

Det mener i hvert fald amerikaneren Clinton Ober, manden bag fænomenet *earthing*. Han argumenterer i sin bog *Earthing - The most important health discovery ever?* ikke for, at direkte jordforbindelse kurerer sygdomme som sådan, men han mener at have påvist, at direkte kontakt med jorden og dens elektriske signaler genskaber kroppens egen elektriske balance.

Det sker ved, at kroppen optager frie elektroner fra jorden. Når kroppens elektronmangel således er afhjulpet, modvirkes betændelsestilstande. Mange kroniske sygdomme opstår netop af betændelsestilstande (ikke-infektiøse).

Earthing sikrer også, ifølge Ober, at blodtryk, åndedræt, fordøjelse og immunsystem fungerer optimalt.

Gigantisk batteri

Efter at have lavet en stor forretning ud af at installere kabel-tv i mange år begyndte Clinton Ober at interessere sig for forholdet mellem jordens og menneskekroppens magnetiske svingninger, da han blev alvorligt syg.

Obers tekniske viden var helt afgørende: Billedkvaliteten er nemlig ikke ordentlig, hvis tv´et ikke har jordforbindelse.

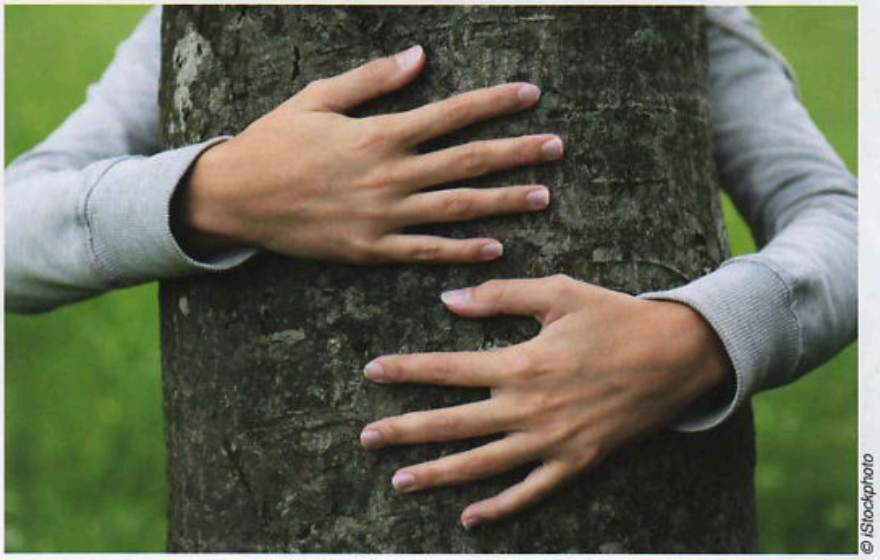
- Gad vide, om det også gælder mennesker?, tænkte Ober i slutningen af 1990-erne efter at have overlevet sin leversygdom.

Siden har han forsket i direkte kontakt med jordens healende energi og bl.a. udviklet lagner og måtter til at sidde og sove på, der har jordforbindelse via jordspyd eller metalrør (radiator-, vand- eller gasrør).

Ober beskriver Jorden som et gigantisk batteri, hvis lad-

Hvad kan du gøre?

- **Direkte kontakt.** Gå, sid, løb eller lig på jordoverfladen og mærk, hvad det gør ved dig. Bare en halv time dagligt har effekt. Kraften er størst, når jorden er fugtig. Tag havbade eller gå barfodet i strandkanten.
- **Kram træerne.** Med rødderne dybt i jorden (yin) og toppen oppe i lyset (yang) er træer helt essentielle i jordens energibalance. Sæt dig op ad et gammelt træ - eller kram det.
- **Sov på jorden** - eller skab jordforbindelse til din seng. Der findes i dag specielle lagner og måtter, der muliggør det. Også din arbejdsstol kan jordforbindes.
- **Kur mod jetlag.** Ober mener, at jordforbindelse er en god kur imod jetlag. Prøv, næste gang du har gener af at have fløjet langt, at få jordkontakt. 30 minutter skulle være nok.



© iStockphoto

ning pulserer under påvirkning fra solen og månen, vind, havenes skift imellem flod og ebbe, torden og lyn og ikke mindst Jordens omdrejninger og rejse igennem rummet. Meget af energien lagres i selve jorden.

Men eftersom vi ikke er i kontakt med jorden, er vores kroppe i ubalance. Modsat vores forfædre sover vi fx ikke længere tæt på jorden.

Obers teori er, at negativt ladede frie elektroner bevæger sig fra jord til krop ved kontakt, og at kroppen derved afbalanceres. Det er i øvrigt målt og påvist. Han mener derfor, at vi frem for alt skal ud i naturen på bare fødder.

Vores fødder er endestation for over tusinde nervebaner, så det giver umiddelbart god mening, at fødderne er vores fremmeste medie til at være på bølgelængde med jordens svingninger - hvor banalt det end lyder.

I kinesisk medicin tales der om, at fødderne suger jordens qi (energi) op, ligesom føddernes mange akupunkturpunkter stimuleres af at gå barfodet.

Frie radikaler og antioxidanter

Efter at have lavet eksperimenter med gode resultater hjemme hos sig selv begyndte Ober på større undersøgelser. I en af sine første undersøgelser fik han hjælp af 60 studenter fra en søvnklinik på et universitet. 30 sov på uldmadrasser med jordforbindelse, og 30 andre på uldmadrasser, som de troede var forbundne med jorden.

Resultaterne var overbevisende: Alle dem på madrasser med jordforbindelse følte sig mere udhvilede om morgenen, 93 % havde sovet bedre, 82 % oplevede mindre stivhed i musklerne om morgenen, 74 % rapporterede nedsat smerte i ryg og led, og 78 % følte sig generelt i bedre sundhedstilstand.

Disse tendenser mener Ober sidenhen at have påvist i en række andre studier. Men indtil nu har det etablerede lægevidenskabelige system ikke taget Obers ideer til sig.

Dog viser mange anerkendte studier, at mange sygdomme kommer af kroniske betændelsestilstande, der har gjort, at kroppens forsvarsmekanismer så at sige har vendt sig imod sig selv. Problemet er positivt ladede frie radikaler. Dette understøtter Obers teorier.

Kroppens hvide blodlegemer bruger frie radikaler til at beskytte sig imod betændelser. Men kroniske betændelsestilstande opstår, når frie radikaler fejlagtigt "angriber" - på et tidspunkt går det ud over raske celler, hvilket blot får kroppen til at producere flere hvide blodlegemer, der frisætter flere frie radikaler ... en ond og ødelæggende cirkel.

Ober mener, at kuren imod for mange frie radikaler i kroppen er helt frit tilgængelig - i jorden lige uden for døren. Som et andet batteri skal vi bare sørge for at blive opladet med dens elektroner, der virker som naturens perfekte antioxidanter.

Mens millioner af fattige mennesker med god grund ønsker sig en seng at sove i og et par sko til deres fødder, skal vi i Vesten måske tænke modsat: tilbage til direkte kontakt med jorden ved at sætte stikket i dens uendelige reservoir af elektrisk, healende energi. ❐

Bo Heimann er journalist, forfatter og arbejder med ledelses- og organisationspsykologi.
Henv.: tlf. 20 83 85 88, www.boheimann.com.

Læs mere

- Earthing Institute, www.earthinginstitute.net.
- Q Living, tlf. 70 22 48 88, www.qliving.com.
- Barfodet, tlf. 75 75 13 10, www.barfodet.dk.
- Litteratur: *Earthing - The most important health discovery ever?*, Clinton Ober, Basic Health Publications 2010. Også udgivet på svensk og tysk.