



- stress verlaagt;
- het biologische ritme herstelt;
- het bloed verdunt en de bloeddruk verbetert;
- spierspanning en hoofdpijn verlicht;
- hormonale en menstruele symptomen vermindert;
- de genezing bespoedigt;
- doorliggen voorkomt;
- jetlag vermindert of voorkomt.

Toen Ober zijn bed aardde door het via een metaaldraad met de grond te verbinden, had hij instinctief een praktijk toegepast die in India al eeuwenlang wordt angewend. John Gray – auteur van de bestseller *Mannen komen van Mars, vrouwen van Venus* (1992) – maakte kennis met een ‘geaard’ bed toen hij een meditatiecursus in het land volgde. Het bed was via een koperdraad verbonden met een koperen staaf die buiten in de grond was gestoken.

Toen Gray weer terug was in Californië, maakte hij voor zichzelf een soortgelijk bed. ‘Ik had al een paar jaar last van een slijmbeursontsteking in mijn schouder. Vooral als ik wakker werd, had ik veel pijn. Maar nadat

ik een poosje op het Indiase bed had geslapen, was ik van mijn pijn bevrijd.’

DE AARDSE MENS

Maar er zijn simpelere manieren om te aarden: trek uw schoenen en sokken uit en zet uw blote voeten op de grond. Ober adviseert om dit dagelijks minstens dertig minuten te doen, voor een gunstig effect op uw gezondheid.

Zelfs mensen zonder gezondheidsklachten krijgen meestal een natuurlijke oppepper als ze op blote voeten op het gras of het strand wandelen. De aarde zit door zonnestralen en blikseminslagen namelijk boordevol vrije elektronen, die alle elektrische apparatuur en netwerken stabiel maken. De aarde is letterlijk het nulpunt voor alle elektriciteitsnetwerken. Aangezien het lichaam een natuurlijke geleider is, heeft het ook regelmatig contact met de aarde nodig

om alle overvloedige elektrische lading kwijt te raken, aldus Ober. Biofysicus James

Oschman ontwikkelde zijn ‘levende matrix’-model om uit te leggen hoe dit werkt. Bij aarden of gronden – blootsvoets op het gras of de aarde staan – gebruiken we de oerenergie van de aarde en herstellen we de natuurlijke elektrische staat van ons lichaam, aldus Oschman. Het contact met de aarde stimuleert de verplaatsing van elektrische lading naar gedeeltes van het lichaam waar zich ontstekingen bevinden. Aarden voorkomt ‘bijkomende schade’ aan gezond weefsel rond verwondingen en brengt de elektrische lading in ons lichaam weer in balans.¹

Zo functioneren elektronen uit de aarde als natuurlijke ontstekingsremmers en neutraliseren ze positief geladen vrije radicalen, aldus Oschman.²

WETENSCHAPPELIJK ONDERZOEK

Inmiddels tonen meer wetenschappers belangstelling voor aarden. Zo deden Karol en Pawel Sokal van het militaire ziekenhuis van Bydgoszcz in Polen diverse experimenten bij 168 deelnemers.