

De helft van hen sliep zeven uur lang op een geaard bed. Beide groepen ondergingen voor en na de test bloed- en urineonderzoek.

De broers Sokal ontdekten dat de hoeveelheid ijzer, geïoniseerd calcium en anorganische fosfor in het bloed van de deelnemers daalde na een nachtje aarden. Ook werd er minder calcium en fosfor via de urine uitgescheiden. Bij de deelnemers die diabeet waren, daalde bovendien de bloedsuiker. Alle veranderingen waren statistisch significant; dat betekent dat ze niet op toeval berustten.<sup>3</sup>

Bij twaalf mensen die last hadden van slaapstoornissen, pijn en stress, stabiliseerde de hoeveelheid van het stresshormoon cortisol in het bloed nadat ze acht weken in een geaard bed hadden geslapen. Ze gaven aan dat ze daardoor beter sliepen.<sup>4</sup>

Mensen die spierpijn hebben na zware inspanning, hebben ook baat bij aarden. In een klein onderzoek met acht deelnemers werd de helft van hen geaard met behulp van geleidende pleisters. De andere helft werd 'zogenoemd geaard': ze kregen de pleisters wel opgeplakt, maar deze waren niet verbonden met een aardelektrode. Meteen na de spieroefeningen werd hun bloed onderzocht en werd gemeten hoeveel pijn ze hadden. Dit werd drie dagen lang herhaald. De onderzoekers van de Universiteit van Oregon ontdekten zo dat aarden

de werking van het immuunsysteem verbeterde en de pijn verminderde.<sup>5</sup>

#### AARDEN EN HET HART

De Amerikaanse hartspecialist Stephen Sinatra beveelt aarden tegenwoordig aan bij zijn patiënten. Hij beschouwt het als een basisbehandeling die net zo belangrijk is om het hart weer gezond te maken als de voedingssupplementen die hij voorschrijft: co-enzym Q10, L-carnitine, D-ribose en magnesium.

Sinatra heeft verschillende verkennende onderzoeken naar aarden uitgevoerd. In een ervan bleek aarden de hartritmevariabiliteit (HRV, ook wel 'hartcoherentie' genoemd) van gezonde mensen te verbeteren. Die verbeteringen waren al zichtbaar na slechts veertig minuten aarden. Bij een goede hartcoherentie vertonen de veranderingen in het hartslagritme een gelijkmatig patroon.

In een ander onderzoek werden twaalf vrijwilligers (onder wie Clinton Ober) voor en na het aarden aan een bloedonderzoek onderworpen. Sinatra ontdekte dat de viscositeit (stro-

## Hoe werkt het?

Aarden hoeft niets te kosten. Het enige wat u hoeft te doen, is uw blote voeten op de grond, in het zand of het gras zetten. Doe dit liefst een halfuur per dag. U kunt staan of op een stoel zitten met uw voeten op de grond, maar u kunt natuurlijk ook met een ander lichaamsdeel contact met de aarde maken. Als dat niet mogelijk is, kunt u ook geaarde dekens, onderleggers en matjes aanschaffen.

Een andere manier om te aarden, is niet zozeer praktisch, maar meer spiritueel: om contact te leggen met de aarde, concentreert men zich op de energie van de aarde, vaak met visualisaties. Beide methodes helpen om ons evenwicht te herstellen.

perigheid) en samenstelling van het bloed sterk veranderd waren na het aarden. Er was beduidend minder klontering van rode bloedcellen. Oftewel: het bloed was dunner geworden.

Deze resultaten wijzen erop dat mensen met hartaandoeningen en stroperig bloed – kenmerkend voor hart- en vaatziekten en diabetes – enorm kunnen profiteren door zichzelf gewoon regelmatig te aarden, aldus Sinatra.<sup>6</sup> Vanuit het gezichtspunt van de hartspecialist: als je het ketchupachtige bloed van hart- en diabetespatiënten meer op wijn kunt laten lijken, zoals het simpele experiment hierboven liet zien, hef je een gigantische risicofactor voor hartinfarcten en beroertes op.

Geïnspireerd door deze ontdekkingen, zette Sinatra samen met natuurwetenschapper Gaétan Chevalier een uitgebreidere studie op. Ze wilden daarin meten welke invloed aarden op de klontering en de zètapotentiaal van het bloed had. De zètapotentiaal geeft aan hoe sterk de negatieve lading op het oppervlak van de rode bloedcellen is. Een hoge zètascore betekent dat het bloed gemakkelijker stroomt. Ze lieten tien deelnemers twee uur aarden met elektrodepleisters op hun handen en voeten. Voor en na het aarden onderzochten ze hun bloed. De zètascore verbeterde met 270 procent, wat betekent dat aarden de bloedsomloop en dikte van het bloed kan verbeteren.<sup>7</sup>

#### AARDEN EN ONTSTEKING

Steeds meer chronische ziektes blijken samen te hangen met ontstekingen. Onder de circa tachtig aandoeningen waarbij ontsteking een belangrijke

Sinatra ontdekte dat de stroperigheid en samenstelling van het bloed sterk veranderd waren na het aarden

