



Jag har läst

Att vara jordad - den kanske viktigaste upptäckten för vår hälsa i modern tid

Av Clinton Ober, Stephen T. Sinatra och Martin Zucker

Anarchos förlag, 2011

Pia Hellertz – januari 2012

Clinton Ober började som kabel-TV-försäljare och byggde så småningom upp den största leverantören av marknadsförings- och installationstjänster för kabel-tv i USA och var expert bland annat på jordning av elektriska produkter. Inom kabel-TV-branschen måste man jorda och skärma hela kabelsystemet i varje hem för att förhindra att utifrån kommande elektromagnetiska signaler och fält stör sändningen som transporteras genom kabeln. Skärmen är elektriskt kopplad till Jorden¹. Den är jordad så att Jorden antingen kan leverera eller absorbera elektroner och förhindra skador från elektriska laddningar. Jordens yta har en mycket svag elektrisk laddning och den är full av fria, negativt laddade elektroner. Förrådet av dessa obundna fria elektroner fylls på kontinuerligt av de i genomsnitt 5000 blixtnerslag som oupphörligen inträffar på vår planet.

Efter att ha drabbats av en dödlig sjukdom sålde Ober sina företag och gav sig ut på en *”personlig resa i sökandet efter ett högre syfte i livet”*. Under denna resa kom han att reflektera över att vi människor kanske också behöver jordas. Vi är de enda levande varelser som har tappat kontakten med Jorden genom våra isolerande skor och bostäder. Han började experimentera med jordning av sig själv och upplevde radikala hälsoeffekter, så radikala att han övertalade släkt, vänner och bekanta att testa jordning. Även dessa experiment ledde till överraskande förbättrad hälsa i flera avseenden. Nu hade han hittat sitt livs mission. Eftersom han hade en förmögenhet genom försäljningen av företagen hade han möjlighet att experimentera genom att skänka bort jordningsprodukter, be människor testa dess effekter och samtidigt dokumenterade han. Nu ville han ha etablerade forskare som undersökte fenomenet, men fann det nästan oöverstigligt svårt. Inga var intresserade, några skrattade åt honom. Så småningom träffade han dock några modiga som var villiga att bedriva forskning.

När vi jordar oss absorberas de fria elektronerna in i kroppen och balanserar ut den elektronbrist som så gott som alla lider av, just för att vi inte jordar oss. Kroppen är konduktiv, vilket innebär att den leder elektricitet. Kroppen återgår genom jordning till sin naturliga balans. Jordning skyddar kroppens känsliga bioelektriska kretssystem mot laddningar och störningar från statisk elektricitet. Det viktigaste är dock att den underlättar mottagandet av fria elektroner. Att vara jordad råder bot mot en elektrisk instabilitet och elektronbrist. En auktoritet inom hälsa och livsstil kallade skon för *”Världens farligaste uppfinning... Sätt på dig en sko och energin är borta”*(s.18).

Inflammationer

Inflammation tros vara den underliggande orsaken till fler än 80 kroniska sjukdomar och massor med människor lider av en eller flera av dessa, exempelvis hjärt-kärlsjukdomar, typ 2-diabetes och cancer (s. 14). Kroniska inflammationer *”förtär de känsliga beklädnaderna hos de artärer som förser hjärtat och hjärnan med blod, vilket leder till hjärtattacker och slaganfall. De tuggar sönder nervceller i hjärnan och bidrar kanske till utvecklingen av demens och Alzheimers sjukdom”*(s.14). Immunsystemet blir överbelastat. Traditionellt tillskrivs problemen dålig kost, luftföroreningar, fetma, fysisk inaktivitet, genetik och boende

¹ Författarna använder stort J i Jorden.

i sterila hem (s.15). Författarna menar dock att läkare och forskare bortser från det faktum att vi är isolerade från det naturliga flödet av elektroner från Jordens yta. Man har nyligen funnit att sömnbrist, till och med måttlig reduktion av sömnen, befrämjar inflammation i kroppen. (s. 41) En av de vanligaste positiva effekterna av jordningen är avsevärt förbättrad sömn.

Åldrande och fria radikaler

En teori är att åldrande är ett resultat av de fria radikalernas skadeverkningar på kroppen. På grund av radikalernas destruktiva inverkan på kroppen uppmanas vi ständigt att äta mat som är rik på antioxidanter, vilken motverkar de fria radikalernas effekter. Genom jordningen neutraliseras radikalerna.

Skolöshetsrörelsen

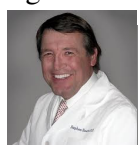
I USA har det startat en rörelse för att leva barfota, barfotalivsstilen, Being Barefoot. Kanske något för människor i Sverige också, inte bara för hästar där det redan finns en barfotarörelse, som menar att hästar mår bättre av att gå utan hästskor.

Personliga berättelser

Att läsa Clinton Obers personliga berättelse, hur han kom på dessa tankar och hur han började experimentera samt hans sökande efter samarbetspartners är verkligen spännande läsning. Sen finns det kapitel som är mycket tekniska. Vissa behöver man nästan vara läkare eller åtminstone sjukvårdsutbildad för att läsa. Andra behöver man nästan vara elingenjör för att förstå.

De berättelser som var desto lättare att förstå var de personliga berättelserna som det finns många av i boken. Människor som jordat sig och upplevt hälsoförbättring och i vissa fall mirakulösa hälsoeffekter. Det gäller framförallt förbättrad sömn, ökad energi, mindre stelhet i muskler och smärtlindring, ofta försvann smärtan helt. Man kan jorda sig bara genom att gå barfota på Jorden eller på ett cementgolv, exempelvis i källaren. När man badar i havet, i saltvatten blir man bättre jordad än i sötvattensjöar. Annars finns det numera en hel del jordningsprodukter att köpa, <http://www.earthingpeople.se/sv/>. Kolla gärna priserna mellan olika företag, de skiljer sig något.

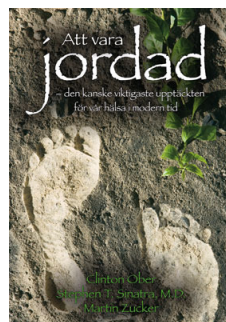
Clinton Ober har medförfattare. Stephen Sinatra är certifierad hjärtspecialist och legitimerad psykoterapeut. Han forskade tillsammans med Ober på effekter på hjärtat före och efter jordning av patienterna och berättar om sina erfarenheter och rön. Martin Zucker är författare och medförfattare till många böcker om hälsa.



Stephen Sinatra



Martin Zucker



198 kr på Anarchos - <http://www.anarchos.se/>