



Earthing

The most important health discovery ever?

Clinton Ober
Stephen T. Sinatra, M.D.
Martin Zucker

Foreword by James L. Oschman, Ph.D.
Author of *Energy Medicine: The Scientific Basis*

Mise à la terre

Si possible, lisez ce livre assis avec vos pieds nus directement sur la Terre - herbe, gravier, terre, sable ou béton.

Vous ferez simultanément l'expérience de ce que vous lisez - comment contacter la Terre restaure l'état électrique naturel de votre corps.

Le changement positif que vous ressentez est le début d'un processus dans lequel votre corps s'imprègne lentement de l'énergie de guérison omniprésente et toujours présente de la Terre.

C'est la mise à la terre, un acte remarquablement simple, sûr et naturel de réduction de la douleur et du stress.

À la mémoire de Kay Wilson, qui a tant aidé au début de la mise à la terre, et à toutes ces nombreuses autres bonnes personnes qui ont vu que la mise à la terre était vraiment quelque chose de spécial et qui m'ont donné les encouragements et le soutien nécessaires pour continuer et apporter ces connaissances à un monde qui en a cruellement besoin.

—CLINTON OBER

À mon fils, Step, qui a surmonté une pollution électrique quasi mortelle qui a ravagé six années de vie et s'est rétabli grâce à la mise à la terre. Vous m'avez beaucoup appris sur la ténacité de l'esprit humain et sur la façon dont l'intention positive et l'amour peuvent puissamment engager le processus de guérison.

Je suis profondément reconnaissant pour ce que vous m'avez appris, mais infiniment plus pour la joie de vous avoir encore dans ma vie.

—STEPHEN SINATRA

À Rosita, comme toujours, et à la perspective d'exploiter notre planète — pour un changement de la manière la plus magnifique.

—MARTIN ZUCKER

Avant-propos

Par James L. Oschman, Ph.D. Auteur de *Energy Medicine: The Scientific Basis and Energy Medicine in Therapeutics and Human Performance*

Ce livre dévoile une incroyable histoire de découverte, un processus que vous, le

lecteur, expérimenterez bientôt par vous-même en lisant les pages à venir.

C'est une expérience rare et humiliante pour un scientifique d'avoir l'opportunité d'explorer de nouveaux terrains - et cette histoire est tout au sujet du terrain - et de participer à des recherches qui insufflent rapidement une meilleure santé et plus de bonheur dans la vie des gens. Cela a été un processus passionnant et stimulant pour moi. J'ai été obligé de poser des questions qui n'avaient jamais été posées auparavant. Les réponses vont de fascinantes à étonnantes, et elles ont mis en lumière certains des problèmes non résolus les plus importants en physiologie et en médecine.

Parmi les nombreuses révélations surprenantes que ce livre contient, il y a une réponse évidente, fondamentale et pourtant ignorée à la question de l'inflammation - reconnue comme le problème de santé central de notre époque - qui jettera sûrement les bases de nombreuses recherches universitaires et projets de doctorat bien avant dans le monde futur. Je dis cela sans équivoque, en tant que biologiste cellulaire et biophysicien universitaire expérimenté qui a publié des dizaines d'articles dans certaines des plus grandes revues scientifiques du monde. La recherche dans ce livre met en avant, et d'une direction complètement inattendue, une raison puissante de la prolifération de l'inflammation et, surtout, ce que nous pouvons faire à ce sujet.

En lisant ce livre, vous apprendrez rapidement des faits profonds et importants que vous n'aviez jamais connus auparavant sur notre relation avec la planète sur laquelle nous vivons. Vous apprendrez, par exemple, comment les électrons jouent un rôle central dans cette relation. Le rôle des électrons dans la biologie et la santé a longtemps été mon sujet de prédilection. Une importance particulière dans mes explorations des aspects électroniques de la vie a été une association au cours des années 1980 avec le principal groupe de recherche étudiant ce sujet, composé du lauréat du prix Nobel Albert Szent-Györgyi et de collègues du monde entier au Laboratoire de biologie marine de Woods Hole, Massachusetts. Un certain nombre de ces grands esprits curieux étaient des ingénieurs en électronique et des scientifiques des matériaux recrutés pour étudier un domaine qu'il a créé et nommé biologie électronique. Dr. Szent-Györgyi était considéré comme l'un des principaux scientifiques du XXe siècle, et ses recherches et ses écrits ont été une source continue d'inspiration et de perspicacité. J'ai publié une série d'articles et deux livres sur la manière dont les électrons peuvent se déplacer dans le corps humain et sur la manière dont diverses méthodes thérapeutiques influencent les mouvements des électrons. La recherche résumée dans ce livre ajoute une toute nouvelle dimension à notre compréhension de la biologie électronique.

Ce livre retrace les découvertes de Clinton Ober, un pionnier de l'industrie de la télévision par câble, qui a découvert les avantages pour la santé de la mise à la terre - son terme pour nous connecter à la surface de notre planète en étant assis, debout ou en

marchant pieds nus sur la Terre ou en dormant. sur des plaques conductrices spéciales et des coussinets reliés à une simple tige métallique plantée dans le sol à l'extérieur d'une fenêtre de chambre. Clint a inventé ces systèmes de sommeil et un certain nombre d'autres appareils qui nous aident à rétablir une connexion vitale mais précédemment négligée avec la Terre Mère.

Beaucoup de gens décrivent un sentiment de bien-être lorsqu'ils marchent pieds nus sur la Terre. Les histoires et les recherches dans le livre révèlent le contexte, la dynamique et les implications de cette sensation de bien-être, une expérience réelle révélatrice de quelque chose de profondément important qui a manqué à la plupart d'entre nous dans nos vies. Ce chaînon manquant est si profond en fait qu'il semble éliminer ou améliorer considérablement de nombreux problèmes de santé courants de nos jours : l'insomnie, la douleur chronique de multiples maladies et blessures, l'épuisement, le stress, l'anxiété et le vieillissement prématuré. J'ai été rapidement et avec enthousiasme attiré par cette recherche lorsque j'ai vu combien de personnes ressentaient une grande variété d'avantages pour la santé en connectant simplement leur corps à la Terre. L'expérience de mon ami et collègue médecin, Jeff Spencer, DC, a été particulièrement impressionnante. a remporté lors de la spectaculaire série de victoires des équipes cyclistes américaines sur le Tour de France. Vous lirez l'histoire remarquable de Jeff plus loin dans le livre. Ces observations ont été complétées par mes observations personnelles de nombreux amis qui ont bénéficié de l'application des systèmes de mise à la terre dans leur vie. Lorsque ma massothérapeute a commencé à utiliser la mise à la terre avec ses clients, elle a obtenu tellement de succès que les médecins de la région ont commencé à lui envoyer leurs cas les plus difficiles à traiter. Mon propre défi était de déterminer précisément comment la mise à la terre produit de tels avantages et de trouver un moyen d'expliquer cela avec précision dans le langage de la science. Ces observations ont été complétées par mes observations personnelles de nombreux amis qui ont bénéficié de l'application des systèmes de mise à la terre dans leur vie. Lorsque ma massothérapeute a commencé à utiliser la mise à la terre avec ses clients, elle a obtenu tellement de succès que les médecins de la région ont commencé à lui envoyer leurs cas les plus difficiles à traiter. Mon propre défi était de déterminer précisément comment la mise à la terre

produit de tels avantages et de trouver un moyen d'expliquer cela avec précision dans le langage de la science.

Nos recherches sur la mise à la terre ont découvert ce qui est peut-être le remède le plus simple et le plus naturel contre les conditions proliférantes, douloureuses et souvent mortelles, y compris les maladies du vieillissement, créées par divers types d'inflammation. Comme vous le lirez plus loin, notre hypothèse sur le fonctionnement de ce remède ne ressemble à aucune de celles que vous avez déjà entendues. Dans toutes ses ramifications, nous pensons qu'il représente un nouveau paradigme de guérison.

En bref, la mise à la terre restaure et maintient l'état électrique le plus naturel du corps humain, ce qui favorise à son tour une santé et une fonctionnalité optimales dans la vie quotidienne. L'énergie naturelle primordiale émanant de la Terre est l'ultime médicament anti-inflammatoire et anti-âge ultime.

Pendant plus d'une décennie, Clint Ober a poursuivi sans relâche une mission individuelle pour éveiller un monde sceptique à un fait simple et oublié : que la Terre sous nos pieds contient une grande énergie de guérison et que nous connecter à cette énergie est également immédiatement bénéfique. aussi intuitivement et remarquablement simple.

Comme pour toute nouvelle découverte, Clint a dû endurer le scepticisme et la dérision des "experts", dont certains le considéraient comme un fou. Mais il a persisté et a maintenant rassemblé des preuves scientifiques importantes pour son idée prête à l'emploi. De plus, des milliers de personnes qui ont appliqué le concept de mise à la terre dans leur vie se sentent, ont l'air et dorment mieux, et ont moins mal.

Alors que nous explorions des voies de recherche absolument nouvelles afin de valider le concept de mise à la terre et de déterminer comment il affecte le corps humain, Clint s'est avéré être un guide solide et dévoué pour ceux d'entre nous ayant des doctorats après nos noms. Clint fait souvent référence à son manque d'éducation en tant que scientifique, mais ce qu'il a accompli montre que des individus déterminés et inspirés peuvent accomplir énormément en apprenant eux-mêmes ce qu'ils doivent savoir. J'ai été continuellement étonné par les idées précises et exactes de Clint qui vont au-delà des conclusions qu'un esprit scientifique logique développerait habituellement. Je sens que j'ai eu le privilège de travailler avec un véritable découvreur et pionnier dont l'intérêt à aider les autres dépasse de loin tout intérêt personnel.

Steve Sinatra, un cardiologue du Connecticut qui se spécialise en médecine intégrative et s'intéresse à l'électromédecine, a rencontré Clint en 2001 et y a vu de grandes promesses de mise à la terre dans son propre domaine de la cardiologie, ainsi que dans la médecine en général. Steve a encouragé Clint à s'y tenir et à poursuivre ses recherches, en particulier le lien avec l'inflammation, qui s'était récemment révélée être

la cause probable des maladies cardiaques.

Il a persisté. Finalement, Clint a trouvé des experts ouverts d'esprit dans les domaines de la médecine, de la physiologie et de la biophysique, et a inspiré une série de projets de recherche montrant que la surface de la Terre est comme un gigantesque anti-inflammatoire, stimulant du sommeil et énergisant - le tout enveloppé dans une.

Maintenant, Clint, Steve et l'écrivain vétérinaire de la santé Martin Zucker se sont associés pour présenter l'histoire passionnante de la mise à la terre et comment elle peut nous aider tous les Terriens.

Innover signifie faire quelque chose de différent de tout ce qui a été fait auparavant. Si jamais le terme révolutionnaire s'applique à un livre, c'est certainement le cas ici, au propre comme au figuré. Ce livre parle du sol sous nos pieds et de la révélation d'un continuum électrique vital entre la Terre et les organismes vivants qui l'habitent.

Marchez, tenez-vous debout et asseyez-vous pieds nus sur le sol pendant environ une demi-heure. Si vous avez le syndrome prémenstruel ou des douleurs arthritiques ou un mal de dos ou une indigestion ou un décalage horaire ou si vous vous sentez simplement fatigué, sortez (si le temps le permet, bien sûr) avec vos pieds nus placés directement sur la Terre.

Au bout de ce temps, vous vous sentirez mieux. Et à mesure que vous vous sentirez mieux, une ampoule s'allumera dans votre tête. Vous vous rendrez compte que bien que vous viviez à la surface de la Terre, votre style de vie vous a séparé de l'énergie de guérison illimitée que, à votre insu, la surface sous vos pieds contient. Il est là, et toujours là, et à vous de le prendre.

PARTIE UN

Pourquoi nous sommes en mauvaise santé — Le chaînon manquant

CHAPITRE 1

Vous électrique et votre planète électrique

Avez-vous déjà remarqué un léger picotement ou une sensation de chaleur qui monte de vos pieds lors d'une promenade pieds nus sur une plage de sable ou un champ herbeux scintillant de rosée du matin ?

Vous êtes-vous senti revitalisé à la fin de votre promenade ?

Si vous l'avez fait, vous avez expérimenté la Terre dynamisant votre corps.

Le fait est que nous vivons sur une planète pleine d'énergies naturelles. Sa surface regorge de fréquences subtilement pulsées, un phénomène inconnu de la plupart des gens. Qui considère le sable, l'herbe, le trottoir ou la saleté sous leurs pieds comme un champ d'énergie ?

Mais c'est bien ce qu'est et a toujours été le sol.

En d'autres termes, votre planète est une batterie de six sextillions (c'est-à-dire six suivis de vingt et un zéros) tonnes métriques qui est continuellement rechargée par le rayonnement solaire, la foudre et la chaleur de son noyau en fusion en profondeur. Et tout comme une batterie dans une voiture qui maintient le moteur en marche et les roues tournent, les pulsations rythmiques de l'énergie naturelle circulant à travers et émanant de la surface de la Terre maintiennent la machinerie biologique de la vie mondiale en rythme et en rythme. équilibre — pour tout ce qui vit sur terre ou dans la mer.

Gens. Animaux. Poisson.

Les plantes. Des arbres. Insectes. Bactéries. Virus.

Tout au long de l'histoire, les humains se sont promenés, assis, debout et dormi sur le sol

-La peau de leur corps touchant la peau de la Terre - inconscients du fait qu'un contact aussi simple transfère un signal électrique naturel au corps.

Ce n'est que récemment que la connaissance et l'importance de cette connexion ont été explorées et expliquées par des experts scientifiques en géophysique, biophysique, génie électrique, électrophysiologie et médecine. D'eux, nous apprenons que l'énergie électrique de la Terre maintient l'ordre de nos propres fréquences corporelles tout comme un chef d'orchestre contrôle la cohérence et la cadence d'un orchestre. Nous vivons et fonctionnons tous électriquement sur une planète électrique. Nous sommes chacun de nous un ensemble de circuits électriques dynamiques. Dans la matrice vivante de nos corps complexes, des milliards de cellules transmettent et reçoivent constamment de l'énergie au cours de leurs réactions biochimiques programmées. Considérez-les comme des machines électroniques microscopiques. Le mouvement des nutriments et de l'eau dans les cellules est régulé par des champs électriques, et chaque type de cellule a une gamme de fréquences dans laquelle elle fonctionne. Votre cœur, votre cerveau, votre système nerveux, vos muscles et votre système immunitaire sont d'excellents exemples de sous-systèmes électriques fonctionnant dans votre corps « bioélectrique ». Le fait est que tous vos mouvements, comportements et actions sont alimentés par l'électricité.

NOS RACINES ÉLECTRIQUES PERDUES

La plupart des gens, même à notre époque scientifique, ignorent totalement leur nature bioélectrique. Pratiquement personne n'a la moindre idée d'une connexion électrique ou énergétique entre son corps et la Terre. Personne ne l'apprend à l'école. Donc, personne ne sait que nous sommes en grande partie déconnectés et séparés de la Terre. Dans les sociétés développées, en particulier, nous avons essentiellement perdu nos racines électriques. Nos pieds nus, avec leur riche réseau de terminaisons nerveuses, touchent rarement le sol. Nous portons des chaussures isolantes à semelles synthétiques. Nous dormons sur des lits surélevés en matière isolante. La plupart d'entre nous dans le monde moderne et industrialisé vivons déconnectés de la surface de la Terre. Bien que ce ne soit pas quelque chose auquel vous ayez probablement déjà pensé, vous souffrez peut-être inutilement à cause de cette déconnexion. Et vous souffrez peut-être sévèrement,

Par analogie, pensez à une ampoule avec une connexion lâche. L'ampoule clignote, brille faiblement ou ne s'allume pas du tout. Beaucoup de gens traversent la vie avec une santé vacillante ou faible.

Nous pensons que ce livre est le tout premier écrit sur les "vibrations" naturelles de la Terre Mère et sur la manière dont elles nous maintiennent en bonne santé et nous guérissent - si nous nous connectons à la source. Déconnecté, le corps semble vulnérable et sujet aux dysfonctionnements, aux maladies liées à l'inflammation et au vieillissement accéléré - une théorie surprenante qui commence tout juste à gagner du terrain scientifique.

C'est le sujet de notre livre.

Les fréquences naturelles de la Terre dont nous parlons sont des ondes d'énergie causées par les mouvements de particules subatomiques appelées électrons libres. Personne n'a jamais vu d'électron, mais vous pouvez y penser dans le cadre d'une ruche. Les abeilles, bourdonnant autour de la ruche, sont comme des électrons qui se déplacent autour du noyau atomique dans un "nuage" d'énergie. Une autre analogie utilisée au fil des ans est celle des planètes tournant autour du soleil. Le noyau contient des protons, de charge positive, et des neutrons, qui n'ont, comme leur nom l'indique, aucune charge. Les électrons ont une charge négative.

ELECTRIQUEMENT CONDUCTEUR VOUS

Pour comprendre la relation primordiale entre vous bioélectrique et votre planète électrique, considérons brièvement trois types de matériaux utilisés en électricité : les conducteurs, les isolants et les semi-conducteurs. Un exemple de conducteur est le câblage en cuivre métallique dans les murs de votre maison ou dans le cordon électrique

que vous branchez dans une prise d'un appareil. Les ondes externes d'électrons dans les conducteurs - correspondant de manière simpliste aux abeilles les plus externes bourdonnant autour de la ruche ou aux planètes lointaines en orbite autour du soleil

— Sont si lâchement liés qu'ils se déplacent facilement dans l'espace entre les atomes. Ils forment une sorte de gaz autour des atomes et circulent librement dans le matériau solide conducteur. C'est pourquoi ils sont appelés électrons libres. Considérez-les comme des esprits libres, pour ainsi dire, non liés dans une relation avec un atome composant le matériau solide.

Dans les matériaux isolants, les électrons sont tenus fermement par leurs atomes. Il n'y a pas d'électrons libres et par conséquent aucun courant ne peut traverser ces matériaux. Des exemples de matériaux isolants comprennent le plastique, le caoutchouc, le verre et le bois. Vous pouvez maintenant voir pourquoi la plupart du temps vous êtes séparé de la Terre. Les semelles de vos chaussures sont en plastique ou en caoutchouc et votre maison est principalement en bois. Les semi-conducteurs sont entre les deux, parfois conducteurs, parfois non. Leur conductance électrique n'est pas aussi bonne qu'un conducteur mais pas aussi mauvaise qu'un isolant. Les semi-conducteurs sont l'épine dorsale des équipements électroniques modernes car leur conductance peut être contrôlée par l'application d'un champ électrique.

Tout comme la Terre, votre corps est principalement composé d'eau et de minéraux, et tous deux sont d'excellents conducteurs d'électrons. Les électrons libres pulsant perpétuellement à la surface de la Terre conductrice, alimentés par des phénomènes naturels - rayonnement solaire, milliers de coups de foudre par minute et énergie générée par le noyau interne de la planète - sont facilement transférés vers le haut, dans et dans tout votre corps tant qu'il y a un contact direct de la peau avec le sol.

L'homo erectus, il y a cent mille générations environ, ne savait rien de tout cela. Les chasseurs-cueilleurs qui ont suivi la chronologie humaine non plus. Les civilisations de cultivateurs qui travaillaient la terre non plus il y a environ quatre cents générations. Et les incarnations les plus récentes de l'ère industrielle non plus. Même à l'ère électronique et sans fil d'aujourd'hui, peu de gens connaissent le réservoir débordant d'électrons libres énergétiques de la Terre.

Les scientifiques de la fin des années 1800 ont mesuré pour la première fois les courants terrestres subtils de la Terre à différents endroits du monde, en utilisant des mots tels que « tranquille » et « silencieux » pour les décrire. La science actuelle les appelle des « courants telluriques » et les reconnaît comme faisant partie d'un système plus vaste - appelé le « circuit électrique mondial » - impliquant les nuages et l'atmosphère entière. Les géophysiciens pensent que cette réserve d'énergie presque illimitée est continuellement reconstituée en électrons libres via une moyenne de 5 000

éclaircs par minute se produisant perpétuellement autour de la planète. Sans entrer dans la technique, le potentiel électrique présent à la surface de la Terre monte et descend en fonction de la position du soleil. L'intensité est plus positive et énergique pendant la journée, en soutien de vos activités quotidiennes du réveil à l'arrêt, et moins positif et énergique pendant les heures nocturnes, favorisant les zzzzzzs. Ce schéma quotidien de hauts et de bas met en mouvement et orchestre les mécanismes internes du corps qui régulent les cycles veille-sommeil, la production d'hormones et le maintien de la santé.

CONNEXIONS PASSÉES

Les phénomènes de base de l'électricité étaient connus depuis l'Antiquité, mais l'électricité n'était exploitée à des fins industrielles et résidentielles qu'il y a environ 120 ans. L'électron lui-même n'a été découvert qu'en 1897, donc pratiquement tout au long de la chronologie humaine, personne ne savait rien des électrons. Mais il y avait beaucoup de connaissances au cours des éons de temps que le sol contenait une énergie de guérison spéciale et était un aspect fondamental de la connexion à la nature. La Terre était sacrée. Ce savoir, transmis de génération en génération, a survécu sous une forme ou une autre dans le monde entier. Partout, les civilisations ont reconnu et accordé les cycles de la nature pour la survie et la santé. Ils étaient conscients des rythmes fondamentaux qui régulent, par exemple, les cycles veille-sommeil et le maintien de la santé, et ils savaient que nous fonctionnions en coordination avec les cycles et les rythmes de la Terre. Il existait une prise de conscience de la connectivité entre les principes de la Terre, de la vie et de la santé, mais exprimée dans le langage du jour.

Qi (prononcé tchi) est un principe central dans la longue histoire de la connaissance chinoise et est considéré comme l'énergie ou la force naturelle qui remplit l'univers. Du passé védique de l'Inde vient un terme équivalent, prana, qui signifie « force vitale ».

Dans la tradition chinoise, Heaven Qi est composé des forces que les corps célestes exercent sur la Terre, telles que le soleil, le clair de lune et l'effet de la lune sur les marées. Le Qi de la Terre, influencé et contrôlé par le Qi du Ciel, est composé de lignes et de modèles d'énergie, ainsi que du champ magnétique de la Terre et de la chaleur cachée sous terre. Et dans le Qi de la Terre, les individus, les animaux et les plantes ont leur propre champ de Qi. Toutes les choses naturelles, dans ce concept, grandissent et sont influencées par les cycles naturels du Qi du Ciel et du Qi de la Terre.

Le Qi de la Terre est absorbé, sans y penser, lorsque nous marchons pieds nus, ce qui peut expliquer pourquoi il est si relaxant de marcher sans chaussures et pourquoi des exercices visant à renforcer le corps et à détendre l'esprit (yoga, tai chi et qigong, par exemple) se pratiquent souvent sans chaussures. Un objectif central des pratiques

chinoises consiste à "faire pousser une racine" et à ouvrir la communication entre la plante des pieds et la Terre. Ce processus se produit à travers le "point yong quan", également connu en acupuncture sous le nom de "point 1 du rein".

Les anciens Grecs savaient sûrement quelque chose sur ce concept. Hercule, l'un des plus grands héros de la mythologie grecque, combattit et vainquit le géant Antée, reconnu comme un grand lutteur. Selon l'histoire, Antée était invincible tant que ses pieds restaient en contact avec la Terre, d'où il tirait sa force. Il n'avait jamais été vaincu. Hercule, connaissant le secret d'Antée, soulève le géant du sol et l'étrangle à mort.

Les Amérindiens ont certainement honoré le lien avec la Terre. Le regretté Ota Kte (Luther Standing Bear), écrivain, éducateur et chef de tribu de la tradition Lakota Sioux, l'a résumé ainsi : « Les personnes âgées en sont venues à aimer littéralement le sol. Ils se sont assis par terre avec le sentiment d'être proches d'une puissance maternelle. Il était bon que la peau touche la Terre, et les vieillards aimaient enlever leurs mocassins et marcher pieds nus sur la Terre sacrée. Le sol était apaisant, fortifiant, nettoyant et cicatrisant. »

SE CONNECTER À LA TERRE ET GUÉRIR

Ce livre vous montrera à quel point la Terre est apaisante, fortifiante et guérissante. Cela changera totalement la façon dont vous considérez le sol sous vos pieds et votre relation avec la planète sur laquelle vous vivez.

Pour la plupart des gens, renouer avec la Terre Mère signifie généralement camper, faire de la randonnée, jardiner, aller à la plage ou poursuivre une autre activité qui nous ramène - corps et âme - au sein de la Nature. La reconnexion dont nous parlons dans ce livre est quelque chose de différent. Par reconnexion, nous entendons enlever vos chaussures et vos chaussettes et vous asseoir, vous tenir debout ou marcher pieds nus sur le sol, quelque chose qui est absolument gratuit et disponible (bien sûr, où sûr et confortable). La reconnexion peut également impliquer l'utilisation de draps ou de tapis de sol conducteurs reliés par fil à une tige de terre à l'extérieur de votre maison ou de votre bureau, ou branchés sur une prise murale avec un système de mise à la terre moderne.

Dans tous les cas, nous appelons ce processus de reconnexion "mise à la terre" ou "mise à la terre", termes que nous utiliserons de manière interchangeable. Ils signifient simplement que vous êtes connecté à la Terre Mère. Ce que vous faites s'apparente à ce qui est bien connu dans le monde électrique sous le nom de mise à la terre, la pratique courante consistant à connecter des équipements et des appareils à la Terre pour se protéger contre les chocs, les courts-circuits et les interférences. Appliquée aux

personnes, la mise à la terre protège naturellement les délicats circuits bioélectriques du corps contre les charges électriques statiques et les interférences. Plus important encore, il facilite la réception des électrons libres et la stabilisation des signaux électriques et de l'énergie de la Terre. La mise à la terre remédie à une instabilité électrique et à un déficit en électrons dont vous ne soupçonniez pas l'existence. Il remplit et recharge votre corps avec quelque chose dont vous ne saviez pas qu'il vous manquait... ou dont vous aviez besoin.

L'exposition au soleil produit de la vitamine D dans le corps. C'est nécessaire pour la santé. L'exposition au sol fournit un « nutriment » électrique sous forme d'électrons. Considérez ces électrons comme de la vitamine G — G pour le sol. Tout comme la vitamine D, vous avez également besoin de vitamine G pour votre santé.

Comme vous le lirez dans ce livre, les résultats du Earthing se traduisent souvent par une amélioration significative, voire des transformations totales, de la santé et de la vitalité. Une patiente, une femme de trente-six ans atteinte de sclérose en plaques (SEP) avancée, était si heureuse de son amélioration après la mise à la terre qu'elle a couru une fois hors de sa maison, s'est tenue au milieu de la rue et a crié à tous ses voisins pour se faire punir. Elle a dit qu'elle voulait lancer la "révolution des pieds nus" et apprendre à tout le monde comment se rétablir. Elle avait essayé la mise à la terre par désespoir – quelque chose dont quelqu'un lui avait parlé – après qu'un médecin lui ait conseillé d'acheter un lit réglable, une télévision à grand écran et de se mettre aussi à l'aise que possible. La SEP ne s'améliore pas, lui a dit le médecin. Dans son cas, c'était le cas, et de façon dramatique.

Une autre femme a passé plus de cinq ans avec des douleurs débilitantes, une inflammation, de la fatigue et des problèmes de sommeil après un grave accident de voiture. Malgré une longue carrière dans l'industrie de la santé, elle s'est retrouvée enfermée dans une lutte épuisante pour retrouver la santé. Elle est passée d'un praticien et d'un traitement à l'autre. "Comme Humpty Dumpty dans la comptine," dit-elle, "tous les chevaux du roi et tous les hommes du roi ne pourraient pas me remettre ensemble." Incapable de travailler, elle s'est retrouvée instinctivement attirée par le fait de s'allonger dans l'herbe ou de marcher pieds nus sur la plage. En 1999, un ami lui a donné un coussin de lit conducteur. Elle a dormi dessus la nuit et en quelques mois, sa douleur, sa fatigue et ses problèmes de sommeil ont disparu.

"Après des années de pilules et de traitements coûteux qui ont échoué, je n'ai fait que m'allonger sur mon lit et dormir !" elle a dit. "Je crois que notre corps a la capacité de se remettre de presque n'importe quelle condition si nous soulageons les déséquilibres causés par le stress. Pour ce faire, nous devons fournir à notre corps des éléments naturels essentiels, notamment de l'air pur, une nutrition adéquate et de l'eau pure, et le

chaînon manquant, notre connexion aux rythmes électriques naturels de la Terre. »

Mise à la terre en un coup d'œil

Qu'est-ce que la mise à la terre ?

La mise à la terre consiste à coupler votre corps aux énergies de surface éternelles et douces de la Terre. Cela signifie marcher pieds nus à l'extérieur et / ou s'asseoir, travailler ou dormir à l'intérieur tout en étant connecté à un appareil conducteur qui délivre l'énergie de guérison naturelle de la Terre dans votre corps. Depuis plus de dix ans, des milliers de personnes à travers le monde - hommes, femmes, enfants et athlètes - ont intégré la mise à la terre dans leurs routines quotidiennes. Les résultats ont été documentés et ils sont extraordinaires.

Qu'est-ce qui n'est pas la mise à la terre ?

Vous n'êtes en aucun cas électrocuté. La mise à la terre est l'une des choses les plus naturelles et les plus sûres que vous puissiez faire.

Ce qui se produit?

Votre corps est imprégné d'électrons libres chargés négativement présents en abondance à la surface de la Terre. Votre corps s'égalise immédiatement au même niveau d'énergie électrique, ou potentiel, que la Terre.

Que ressentez vous?

Parfois, une sensation de chaleur, de picotement et souvent des sensations d'aisance et de bien-être.

Vous sentirez-vous mieux ?

Habituellement, oui, et souvent rapidement. Le degré d'amélioration varie d'une personne à l'autre. L'important est de faire du Earthing un ajout à long terme à votre routine quotidienne, et de le faire autant que possible afin d'en tirer le maximum d'avantages. Lorsque la mise à la terre est arrêtée, les symptômes ont tendance à revenir lentement.

Que fait la mise à la terre ?

Les observations et les recherches indiquent les avantages suivants de la mise à la terre ; nous nous attendons à ce que beaucoup d'autres émergent avec les études en cours. Mise à la terre :

- Désamorçe la cause de l'inflammation et améliore ou élimine les symptômes de nombreux troubles liés à l'inflammation.
- Réduit ou élimine les douleurs chroniques.
- Améliore le sommeil dans la plupart des cas.
- Augmente l'énergie.

- Réduit le stress et favorise le calme dans le corps en refroidissant le système nerveux et les hormones du stress.
- Normalise les rythmes biologiques du corps.
- Fluidifie le sang et améliore la pression et le débit sanguins.
- Soulage les tensions musculaires et les maux de tête.
- Atténue les symptômes hormonaux et menstruels.
- Accélère considérablement la guérison et aide à prévenir les escarres.
- Réduit ou élimine le décalage horaire.
- Protège le corps contre les champs électromagnétiques environnementaux (CEM) potentiellement nocifs pour la santé.
- Accélère la récupération après une activité sportive intense.

Même les athlètes, qui opèrent aux niveaux les plus intenses de la performance physique humaine, ont appris à s'ancrer et à se connecter à l'énergie naturelle de la Terre. Du point de vue du groupe, le test le plus spectaculaire de l'efficacité de la mise à la terre de ces dernières années a peut-être été démontré par les équipes cyclistes victorieuses parrainées par les États-Unis au Tour de France. Le stress physique et mental extrême de cette course exténuante provoque souvent des maladies, des tendinites et un mauvais sommeil chez les concurrents. Ils ont tendance à cicatriser lentement à la suite d'accidents. Lors des courses de 2003 à 2005, puis de nouveau en 2007, les cyclistes de l'équipe ont été cloués au sol après leur compétition quotidienne. Ils ont signalé un meilleur sommeil, beaucoup moins de maladies, pratiquement aucune tendinite, une récupération spectaculaire après la course de la journée et une guérison plus rapide des blessures.

La mise à la terre est simple, basique et puissante. Nous le considérons comme un véritable chaînon manquant dans l'équation de la santé, quelque chose avec un potentiel étonnant pour faire beaucoup de bien à l'humanité. Se connecter à la Terre - soit en étant pieds nus à l'extérieur, soit en contact avec un appareil mis à la terre à l'intérieur - ne vous guérit d'aucune maladie ou condition. Ce qu'il fait, c'est vous réunir avec les signaux électriques naturels de la Terre qui régissent tous les organismes qui y vivent. Il restaure la stabilité et les rythmes électriques internes naturels de votre corps, qui à leur tour favorisent le fonctionnement normal des systèmes corporels, y compris les systèmes cardiovasculaire, respiratoire, digestif et immunitaire. Il remédie à un déficit en électrons pour réduire l'inflammation

-La cause commune de la maladie. Il fait passer le système nerveux d'un mode dominé par le stress à un mode de calme et vous dormez mieux. En vous reconnectant, vous permettez à votre corps de retrouver son état électrique normal, plus apte à s'autoréguler et à s'auto-guérir.

En 1863, l'éminent biologiste TH Huxley affirmait que « la question de toutes les questions pour l'humanité, le problème qui se cache derrière toutes les autres et qui est plus intéressant que n'importe lequel d'entre eux, est celui de la détermination de notre place dans la nature et de notre relation avec le cosmos. » Le contenu de ce livre explore cette question du simple point de vue que votre place dans la nature, dans votre cosmos immédiat, vous oblige à être directement et régulièrement connecté à la Terre sous vos pieds.

Dans les pages à venir, nous explorerons les implications sanitaires de la déconnexion de l'humanité et présenterons l'histoire inhabituelle de la découverte de la déconnexion et de la reconnexion. Vous lirez des récits de guérison incroyables de médecins et de personnes de tous horizons. Plus important encore, vous apprendrez à quel point il est facile de se reconnecter, de se mettre à la terre et de se sentir mieux.

CHAPITRE 2

Le syndrome de déconnexion

Les maladies ne nous tombent pas dessus à l'improviste.

Ils sont élaborés à partir de petits péchés quotidiens contre la Nature.

Quand suffisamment de péchés se sont accumulés, les maladies apparaîtront soudainement.

—HIPPOCRATE

Le père de la médecine savait clairement de quoi il parlait il y a 2 500 ans lorsqu'il a vu ses compatriotes grecs commettre toutes sortes de péchés contre la Nature. Imaginez ce qu'il penserait aujourd'hui rien qu'en regardant le pays soi-disant le plus avancé du monde. Les dépenses médicales des États-Unis, publiques et privées, représentent plus de 17 % du produit national brut et devraient augmenter à un taux de 6 % par an. D'ici 2018, notre facture médicale représentera 20 % des revenus du pays !

Aie. Cela implique beaucoup de maladies et une incapacité du système médical à prévenir la maladie en premier lieu. Hippocrate dirait probablement qu'il y a énormément de péchés en cours.

À l'ère scientifique d'aujourd'hui, un débat intense fait écho parmi les chercheurs sur ce qui est à blâmer pour l'augmentation alarmante des maladies immunitaires et liées à l'inflammation.

En mars 2008, un article de Rob Stein du Washington Post a attiré l'attention sur l'un des principaux problèmes responsables de l'effondrement de la santé : le déclin du

système immunitaire humain. Son article s'intitulait « La vie moderne ravage-t-elle nos systèmes immunitaires ?

"Premièrement, les cas d'asthme ont augmenté, ainsi que le rhume des foins et d'autres réactions allergiques courantes, telles que l'eczéma", a déclaré M. Stein a écrit. « Ensuite, les pédiatres ont commencé à voir plus d'enfants souffrant d'allergies alimentaires. Aujourd'hui, les experts sont de plus en plus convaincus qu'une augmentation suspectée du lupus, de la sclérose en plaques et d'autres affections causées par un système immunitaire défaillant est réelle.

"Bien que les données soient plus solides pour certaines maladies que pour d'autres, et qu'une partie de l'augmentation puisse refléter de meilleurs diagnostics, les experts estiment que de nombreuses allergies et maladies du système immunitaire ont doublé, triplé, voire quadruplé au cours des dernières décennies, selon la maladie. et le pays. Certaines études indiquent désormais que plus de la moitié de la population américaine souffre d'au moins une allergie. »

Les chercheurs blâment la vie moderne parce que les augmentations se sont d'abord manifestées en grande partie dans les pays hautement développés d'Europe, d'Amérique du Nord et d'ailleurs, et elles sont en augmentation dans d'autres pays à mesure qu'ils deviennent plus développés.

"C'est frappant", a déclaré un chercheur britannique.

"Inquiétant", a déclaré un chercheur français, faisant référence à l'augmentation des maladies auto-immunes, les conditions difficiles à traiter et souvent invalidantes résultant d'un système immunitaire dysfonctionnel qui attaque les propres cellules, tissus et organes du corps. Les maladies auto-immunes courantes comprennent le lupus, la polyarthrite rhumatoïde, la sclérose en plaques et le diabète de type 1. La cause reste inconnue et les raisons de l'augmentation sont mal comprises. Collectivement, elles font partie des maladies les plus répandues aux États-Unis, touchant entre 15 et 24 millions de personnes, dont environ 75 % de femmes.

LA CROISSANCE DE L'INFLAMMATION

Toutes ces conditions - ainsi que les principales maladies mortelles comme les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2 et le cancer - sont liées à l'inflammation chronique, un sujet qui a occupé le devant de la scène dans la recherche médicale au cours des dernières années. Comme l'a rapporté le magazine Time dans un article de couverture de 2004, "Il ne se passe presque pas une semaine sans la publication d'une autre étude révélant une nouvelle façon dont l'inflammation chronique nuit à l'organisme." Il brûle les parois sensibles des artères qui alimentent le cœur et le cerveau,

entraînant des crises cardiaques et des accidents vasculaires cérébraux. Il mâche les cellules nerveuses du cerveau et peut contribuer au développement de la démence et de la maladie d'Alzheimer. Il peut favoriser la prolifération de cellules anormales et faciliter leur transformation en cancer. "En d'autres termes", a déclaré le magazine,

L'augmentation de l'inflammation dans la conscience médicale a donné naissance à un nouveau terme : « inflamm-aging ». Des chercheurs italiens l'ont inventé en 2006 pour décrire un état inflammatoire progressif et une perte de capacité à faire face au stress comme deux caractéristiques majeures du processus de vieillissement.

On pense maintenant que l'inflammation est la cause sous-jacente de plus de quatre-vingts maladies chroniques, et plus de la moitié des Américains souffrent actuellement d'une ou plusieurs d'entre elles. Chaque année, des millions de personnes meurent de ces conditions. Les maladies chroniques les plus courantes coûtent à la seule économie américaine plus de 1 billion de dollars par an - et ce chiffre menace d'atteindre 6 billions de dollars d'ici le milieu du siècle.

"L'inflammation peut s'avérer être le Saint Graal insaisissable de la médecine - le seul phénomène qui détient la clé de la maladie et de la santé", a écrit William Meggs, MD, Ph.D., de l'East Carolina University dans son livre *The Inflammation Cure: How* pour combattre le facteur caché derrière les maladies cardiaques, l'arthrite, l'asthme, le diabète et d'autres maladies (McGraw-Hill, 2003).

LE LIEN MANQUANT

Ce qui est clair dans tout cela, c'est que le système immunitaire est submergé. Les suspects habituels dans le débat scientifique incluent la génétique, une mauvaise alimentation, la pollution de l'air, l'obésité, l'inactivité physique et même la vie dans des maisons stériles. Ce qui est devenu évident pour nous, c'est que les chercheurs ont négligé un autre facteur, quelque chose juste sous leur nez, ou pour être plus précis sur le plan anatomique, juste sous leurs pieds. Dans ce livre, nous proposons d'ajouter quelque chose de nouveau à la liste des coupables : la connexion perdue avec le flux naturel d'énergie électrique de surface de notre planète et le déficit d'électrons dans notre corps que cela crée. Nos enquêtes suggèrent fortement que l'incidence croissante des maladies chroniques au cours de nos vies s'est produite au cours d'une période au cours de laquelle de plus en plus de personnes sont devenues de plus en plus déconnectées de la Terre.

Cette déconnexion et cette carence sont-elles un chaînon manquant, une raison négligée pour laquelle les statistiques de maladie augmentent de plus en plus ? Est-ce peut-être la plus grande cause de toutes ? Si l'inflammation est le Graal de la médecine,

la connexion à la Terre est-elle le Graal de l'inflammation ?

La réponse à la première question est un oui retentissant.

Nous ne prétendons pas encore connaître la réponse aux deuxième et troisième questions. Cela prendra des années d'enquête, mais la recherche initiale, ainsi que de nombreuses observations et expériences réelles, fournit des preuves intrigantes. Ce livre est rempli de ces preuves. Nous pensons que les informations recueillies dans les pages à venir ont le potentiel d'inverser une tendance alarmante de santé défailante. Nous pensons également que cela peut inspirer de toutes nouvelles normes de santé et des entreprises basées sur la reconnexion de larges segments de populations déconnectées. Nous sommes sûrs que ces informations, si elles sont largement appliquées, peuvent aider tous les efforts visant à alléger le fardeau des soins de santé assumé par les individus, les employeurs et les gouvernements - littéralement à partir de la base.

Les preuves que nous avons rassemblées suggèrent fortement que votre état de santé bénéficiera de multiples façons lorsque vous vous reconnecterez, même si vous souffrez d'une maladie chronique et grave et que le système médical n'a pas grand-chose à vous offrir.

Le système immunitaire humain a évolué sur des millions d'années. Pendant cette longue période de temps, bien sûr, nous vivions principalement pieds nus en contact avec la Terre. Nous étions naturellement Earthed. Pourtant, les scientifiques n'ont pas remarqué que la vie moderne implique une déconnexion avec l'énergie électrique stabilisatrice de la Terre et une perte de l'état naturel du corps, et que cette perte peut entraîner un dysfonctionnement du système immunitaire.

Le système immunitaire - et le système nerveux et d'autres systèmes du corps - ont-ils cessé de fonctionner correctement lorsque nous avons commencé à porter des chaussures à semelles isolantes et à vivre dans des maisons qui nous isolent des fréquences naturelles de l'environnement ?

Se déconnecter expérimentalement

Ce qui arrive au corps humain lorsqu'il est séparé des signaux évolutifs subtils de la Terre a été démontré de façon spectaculaire par des expériences en Allemagne au célèbre Institut Max Planck dans les années 1960 et 1970. Les chercheurs ont intentionnellement isolé des volontaires pendant des mois dans des salles souterraines électriquement isolées des rythmes du champ électrique terrestre. Les modèles de température corporelle, de sommeil, d'excrétion urinaire et d'autres activités physiologiques ont été soigneusement surveillés. Tous les participants ont développé une variété de schémas anormaux ou chaotiques, un peu comme une arythmie de la tête

aux pieds. Ils ont connu des habitudes de sommeil et d'éveil perturbées, une production hormonale désynchronisée et, dans l'ensemble, une perturbation de la régulation corporelle de base.

Lorsque des rythmes électriques comparables à ceux mesurés à la surface de la Terre ont été pulsés dans le blindage métallique autour des chambres souterraines, il y a eu une restauration spectaculaire des schémas physiologiques normaux.

Ces études, impliquant des centaines de participants pendant de nombreuses années, ont clairement documenté l'importance des rythmes électriques de la Terre pour la fonction biologique normale. Les rythmes normaux dans le corps établissent un point de référence stable pour la réparation, la récupération et le rajeunissement - en bref, pour une pleine santé.

De toute évidence, le chaos biologique induit dans les expériences conduirait à terme à une mauvaise santé. La conclusion est que l'horloge biologique du corps doit être calibrée en permanence par le pouls de la Terre qui régit les rythmes circadiens de toute vie sur la planète.

Des expériences comme celles-ci, dans des conditions contrôlées, fournissent des preuves spectaculaires. Pourtant, nous ne vivons pas sous terre. Nous vivons au-dessus du sol mais pas vraiment sur le sol — et c'est là le problème. Nous sommes déconnectés. Vous pouvez peut-être vous regarder ainsi que de nombreuses personnes autour de vous et vous faire une idée des conséquences de cette déconnexion. Il y a beaucoup de maladies. Il suffit de lire les statistiques sur la santé – plutôt la maladie – et vous verrez plus de preuves qui, en grande ou en petite partie, indiquent un syndrome de déconnexion.

Comment sommes-nous déconnectés alors que nous vivons évidemment sur la planète ?

Le problème des chaussures

Regardez ce que vous mettez sur vos pieds au quotidien. La plupart d'entre vous portez une forme ou une autre de chaussures qui ont évolué à partir de simples couvre-pieds conçus pour vous protéger contre les conditions de sol froides et difficiles. Vous portez probablement quelque chose de beaucoup plus élaboré, une déclaration reflétant votre culture, votre mode, votre comportement et, dans de nombreux cas, même une identification avec une superstar du tennis ou du basket-ball. Vous portez habituellement des chaussures même lorsqu'elles ne servent à rien.

Le regretté Dr. William Rossi, podiatre du Massachusetts, historien de l'industrie de la chaussure, auteur prolifique et observateur attentif, a écrit de nombreux commentaires

troublants sur les effets des chaussures sur nos pieds. Il croyait fermement que les chaussures faisaient partie intégrante des soins des pieds et se plaignait souvent que les chausseurs ne comprenaient pas les pieds et que les soigneurs ne comprenaient pas les chaussures.

Une "démarche naturelle est biomécaniquement impossible pour toute personne portant des chaussures", écrit-il dans un article de 1999 dans *Podiatry Management*. «Il a fallu quatre millions d'années pour développer notre pied humain unique et notre forme de démarche par conséquent distinctive, un exploit remarquable de la bio-ingénierie. Pourtant, en seulement quelques milliers d'années, et avec un seul instrument conçu avec négligence, nos chaussures, nous avons déformé la forme anatomique pure de la marche humaine, obstruant son efficacité technique, l'affligant de tensions et de contraintes et lui refusant sa grâce naturelle de forme et facilité de mouvement de la tête aux pieds. »

Mis à part les problèmes mécaniques, le Dr. Rossi était exceptionnellement sensible aux risques potentiels pour la santé causés par la séparation de la Terre et du corps créée par les chaussures modernes à semelles en matériau isolant.

"La semelle (ou surface plantaire) du pied est richement recouverte de quelque 1 300 terminaisons nerveuses par pouce carré", écrit-il dans un article de 1997 dans *Footwear News*. « C'est plus que sur n'importe quelle autre partie du corps de taille comparable. Pourquoi tant de terminaisons nerveuses y sont-elles concentrées ? Pour nous garder « en contact » avec la Terre. Le monde physique réel qui nous entoure. C'est ce qu'on appelle la « réponse sensorielle ». Le pied est le lien vital entre la personne et la Terre. Les pattes de tous les animaux sont également riches en terminaisons nerveuses. La Terre est recouverte d'une couche électromagnétique. C'est cela qui crée la réponse sensorielle dans nos pieds et [dans] les pattes des animaux. Essayez de marcher pieds nus sur le sol pendant quelques minutes. Tout être vivant, y compris les êtres humains, puise son énergie dans ce champ par ses pieds, ses pattes ou ses racines. »

Dr. Rossi a décrit le pied « comme une sorte de base radar-sonique » fournissant une « fonction peu connue mais vitale » qui sert à « extraire » l'énergie de la Terre, semblable à une racine de plante extrayant l'humidité du sol pour se nourrir. De telles "vibrations sol-pied peuvent donc être un important pouvoir énergisant aidant à servir les forces vitales du corps", a-t-il suggéré.

Comme il avait raison, même s'il se trompait en pensant que la source de cette énergie aspirée dans le corps était magnétique. Il est maintenant bien établi que l'énergie résidant à la surface de la Terre est principalement électrique. Le thème central de notre livre est que nous puisons de l'énergie électrique à travers nos pieds sous la forme d'électrons libres fluctuant à de nombreuses fréquences. Ces fréquences réinitialisent notre horloge

biologique et fournissent au corps de l'énergie électrique. Les électrons eux-mêmes pénètrent dans le corps, l'égalisant et le maintenant au potentiel électrique de la Terre. Tout comme les équipements électroniques standard qui ont besoin d'une terre stable pour bien fonctionner, le corps a également besoin d'une terre stable pour bien fonctionner.

Dr. Rossi a déploré le fait que les semelles de chaussures modernes nous aient séparés de l'énergie et de la sensation du sol, qui sont si importantes pour la réponse sensorielle du pied. Il a écrit: "Le dessous de nos chaussures est pratiquement" amorti ". Une coupe transversale d'une chaussure révèle plusieurs couches : semelle extérieure, semelle intermédiaire, matériau de remplissage de la semelle intérieure, assise plantaire, amorti, semelle de propreté. Un blocage presque total de la réponse sensorielle. »

Dr. La plainte de Rossi décrit en quelques mots la refonte de la fabrication de chaussures après la Seconde Guerre mondiale. De nouveaux matériaux sont entrés sur la scène manufacturière : le caoutchouc, le plastique et les composés pétrochimiques. Ils ont lentement évincé le cuir comme source historique des semelles de chaussures. De nos jours, même les fabricants de chaussures de ville élégantes pour hommes se tournent de plus en plus vers le caoutchouc, le plastique et d'autres matériaux non conducteurs, tout comme les chaussures décontractées et de travail avant eux. Le cuir (traité à partir de peaux), un matériau conducteur lorsqu'il est humide, est la source traditionnelle des chaussures et des sandales. Le mocassin original léger, à semelle souple, sans talon et simple - un morceau de cuir grossièrement tanné qui enveloppe le pied et est attaché avec des lanières en cuir brut - est peut-être le plus proche que nous ayons jamais trouvé d'une chaussure "idéale". Il date de plus de 14 000 ans.

Dans ses écrits, le Dr. Rossi a également noté une autre connexion intrigante entre le pied et le sol - une connexion érotique. Le pied humain, écrit-il, est "riche de pouvoirs vibratoires et électromagnétiques liés au contact avec la Terre - ce qui est l'une des raisons de son association séculaire avec la fertilité humaine et le système reproducteur".

Le pied, a-t-il souligné dans son livre de 1989, *La vie sexuelle du pied et de la chaussure* (édition Wentworth), est un organe sensoriel primaire richement équipé de «nerfs sexuels» et chaque moment de la position debout ou de la marche implique un contact sensoriel avec le sol. " Les sensations érotiques « peuvent être suscitées par le contact de la terre, de l'herbe, du vent, de l'air, du soleil, du sable, de l'eau. Une telle sensation est ressentie lorsque vous enlevez vos chaussures et vos bas par une journée chaude et marchez pieds nus sur l'herbe ou le sable, ou plongez vos pieds dans une piscine fraîche. L'ivresse est fortement sensuelle. »

"L'invention la plus dangereuse du monde"

David Wolfe, auteur, conférencier et autorité reconnue en matière de santé et de mode de vie, considère « la chaussure ordinaire » comme peut-être « l'invention la plus dangereuse au monde ». Après quinze ans de recherche sur la nutrition et le mode de vie, il incrimine la chaussure comme l'un des "coupables les plus destructeurs de l'inflammation et des maladies auto-immunes" dans nos vies car elle nous sépare de l'énergie de guérison de la Terre.

"Mettez une chaussure", dit-il, "et c'est parti."

Lits et au-delà

Pour la plupart, les structures modernes dans lesquelles nous vivons et faisons des affaires - nos maisons et nos lieux de travail - sont également non conductrices et nous séparent des électrons de guérison de la Terre. Pensez à l'endroit où vous passez la majeure partie de votre journée : dans un appartement, une maison ou un bureau surélevé par rapport au sol, avec une couche de bois, de moquette synthétique ou de vinyle recouvrant le sol. À moins que vous ne viviez sur un sol en terre, en ciment, en marbre ou en pierre, il est peu probable que vous receviez de bonnes vibrations d'en bas. Nous discuterons plus tard de la façon dont vivre et travailler dans des édifices à plusieurs étages peut créer un risque pour la santé.

Comme les chaussures et les maisons, les lits aussi ont évolué. Ils séparent en outre la plupart d'entre nous de nos jours de la Terre pendant le tiers du temps que nous passons à dormir. Nous dormons (ou tournons et retournons, comme c'est le cas pour la plupart des insomniaques) sur de beaux et confortables lits surélevés rembourrés, dans des maisons surélevées, en évitant les choses rampantes et rampantes la nuit.

Le premier enregistrement de plates-bandes surélevées est associé aux pharaons égyptiens et à leurs riches amis, grâce aux innovations des artisans locaux de l'âge du bronze (3 000-1 000 avant JC). Bien que la mode et la literie aient changé au cours des siècles depuis, le simple concept de dormir sur une plate-forme reposant sur quatre pieds n'a pas beaucoup changé.

Avant les Égyptiens, cependant, les humains se blottissaient apparemment pour la nuit sur le sol et, bien sûr, là où ils étaient accessibles, dans de belles grottes sèches. Croyez-le ou non, à cette époque moderne, il y a encore des habitants des cavernes, notamment environ 40 millions dans les montagnes du centre-nord de la Chine. Ils vivent entourés par la Terre et l'énergie de la Terre, et comme nous l'avons entendu, même avec la télévision par câble.

Les anthropologues nous disent qu'ils ont découvert des preuves de lits tapissés

d'herbe datant de plus de neuf mille ans dans le sud-ouest du Texas. Des fosses ont été créées dans les sédiments mous avec de l'herbe entassée pour un certain niveau de confort brut. Qu'il s'agisse de paille, d'herbe ou de peaux endormies, ces matériaux naturels, combinés à la transpiration du corps, se sont adaptés à la conductivité électronique à travers les âges.

Ce sont toujours les matériaux de literie de choix pour de nombreuses cultures indigènes des zones tempérées à travers le monde. Les dormeurs adultes dans les sociétés traditionnelles s'allongent sur des peaux, des nattes, le sol ou "à peu près n'importe quoi sauf un matelas épais et élastique", a déclaré un article de 1999 sur Science News Online qui recommandait aux chercheurs d'examiner ces sociétés pour obtenir des indices sur les habitudes de sommeil, l'insomnie, et l'activité cérébrale nocturne.

LE VIVANT COMME ANTENNE

Notre histoire nous ramène à la question transcendante posée par TH Huxley sur notre rapport à la Nature et au cosmos. En 1969, Matteo Tavera, un agronome français, a proposé une réponse unique sous la forme d'une série d'hypothèses provocatrices, contenues dans un livre largement passé inaperçu, dans lequel il soutenait que notre place sur la planète était de vivre conformément aux "natures naturelles". l'électricité, qui nous gouverne tous. » L'agronomie est l'application d'une combinaison de sciences comme la biologie, la chimie, l'écologie, les sciences de la terre et la génétique. Le commentaire de Tavera, s'inspirant de toutes ces disciplines et de nombreuses années d'observation intime de la nature en tant qu'agriculteur, conclut que les humains paient un prix élevé en termes de dégénérescence et de maladie en raison de leur séparation d'avec la nature.

Le livre de Tavera, publié en France sous le titre de La Mission Sacrée, met l'accent sur la relation électrique non reconnue de tous les êtres vivants - y compris les plantes, les animaux et les humains - avec le sol et le ciel. Le Français considérait la vie sur la planète comme étant régulée par un continuum énergétique d'en haut et d'en bas, et que nos structures étaient conçues par la Nature pour recevoir et transmettre cette énergie. Considérez nos corps et nos formes comme des antennes, a-t-il dit.

Tavera a déploré que le style de vie moderne comprenne «des structures princières, toutes construites à proximité les unes des autres... avec des sols isolants, des vêtements en plastique et des chaussures à semelles en caoutchouc. Les contacts électriques sont ralentis ou totalement absents » et, par conséquent, une augmentation des maladies chroniques est devenue assez évidente.

Manger des aliments plus sains, sans produits chimiques et respirer un air plus pur contribue certainement à une meilleure santé. Mais notre "mission sacrée", a-t-il dit, consiste à se reconnecter avec la Terre Mère. Tavera a averti que "l'homme persiste à aller dans le sens de l'erreur", et tandis que "la nature pardonne, elle a ses limites pour ceux qui ne se rapportent pas ... et transportent de l'électricité à travers leur corps pour l'achèvement de l'équilibre de santé requis Nécessaire à la survie.

Le naturaliste français a déclaré que les humains devraient examiner des exemples dans le monde animal pour voir pourquoi la reconnexion avec la Terre est si nécessaire. "Remarquez qu'une vache laissée dans une étable avec une conduction électrique plus limitée en raison de l'effet isolant du bâtiment est généralement froide et frileuse", écrit-il. « Mettez cette même vache dans les champs dans les mêmes conditions météorologiques et c'est assez confortable. Les nuits froides sont supportables. Les poulets à l'état naturel d'itinérance ne tombent jamais malades. Les poulets, isolés par leur poulailler, doivent être couverts et protégés ... [et] regardez les médicaments qui sont nécessaires pour le poulet captif. Les cailles à l'état sauvage ont le même bonheur en hiver qu'en été, sans couverture, sans hébergement particulier.

« Le chien qui est gardé trop longtemps dans la même habitude que son maître et qui n'arrive pas à entrer en contact avec la Terre, comme le voulait la Nature, occupe le vétérinaire très occupé.

« Dans la nature, l'état sanitaire des animaux est excellent surtout s'il n'a pas été souillé par le toucher de l'homme. Malgré des conditions apparemment inconfortables à nos yeux et probablement à cause de ces conditions, l'animal sauvage ne connaît pas la maladie. Ce bénéfice privilégié est le résultat de son accomplissement de son droit à la vie par le bon échange des médiums électriques.

« Laissez-vous inspirer par l'animal sauvage [qui] peut si bien survivre par lui-même grâce à son contact constant avec la Terre. Comparez-vous un peu à lui. » Dans le contexte des temps modernes, Tavera a proposé une variété de suggestions pratiques qui pourraient apparemment s'adapter à la plupart de nos modes de vie. Ils ont inclus ce qui suit:

-

"Promenez-vous dans la nature et choisissez les zones herbeuses au lieu des routes asphaltées. Essayez de marcher pieds nus ou au moins avec un revêtement qui permet le contact ou l'échange électrique. Vous remarquerez la différence dans votre humeur, votre santé. Cela vous gardera en vie avec de la joie dans votre cœur. »

-

« Aussi souvent que possible, exposez n'importe quelle partie de la peau de votre

corps à la Terre ou à l'herbe, ou à toute eau naturelle, lac, ruisseau ou océan. Dans votre jardin ... l'herbe humide est un parfait conducteur. ”

•

"Utilisez le tronc d'un arbre pour vous appuyer dessus et privez-le d'une partie de son électricité pour le bien de votre santé."

•

Se baigner, en particulier dans l'eau de mer (à cause des sels) ou dans un lac ou une rivière, est extrêmement bon pour vous. Si vous le pouvez, marchez pieds nus dans ces eaux. Si vous l'avez déjà fait, vous en avez déjà constaté les bienfaits sur votre système nerveux, votre sommeil, votre appétit et votre attitude. Lorsque vous êtes relié à la Terre et impliqué dans les échanges électriques, vous recommencez à vous sentir comme un être humain. »

Les écrits de Matteo Tavera sont fascinants et modifient la façon dont on pense à soi, à l'environnement et à notre relation avec le cosmos. Pour lire une traduction anglaise de son texte sur Internet, visitez le site www.earthinginstitute.net. Ses paroles offrent un excellent aperçu de notre lien avec la nature. Ce qui est encore plus fascinant, c'est que les implications pour la santé soulevées par le commentaire de Tavera ont été validées - non pas par un scientifique reconnu, mais par un non-scientifique de l'industrie de la télévision par câble. Son histoire personnelle suit ensuite.

DEUXIÈME PARTIE

Découvertes personnelles CHAPITRE 3

Se reconnecter : l'histoire de Clint Ober

En 1993, j'avais quarante-neuf ans, je réussissais et je me sentais au sommet du monde. J'avais parcouru un long chemin depuis des débuts difficiles et humbles en tant que garçon qui avait grandi dans une ferme, chassé des vaches, mis du foin en balles et passé de longues journées d'été à marcher pieds nus sur de longues rangées de betteraves et de haricots pour arracher les mauvaises herbes.

Quand j'étais adolescent, mon père est mort d'une leucémie, laissant ma mère et six enfants s'occuper des cultures et du bétail. Étant le fils aîné, j'ai dû abandonner l'école

et diriger la ferme familiale. C'était une pratique courante à l'époque dans ce genre de circonstances.

Au début des années 1960, mes frères vieillissaient. J'ai ressenti le besoin de quitter le pays pour l'effervescence de la « grande ville ». Je me suis retrouvé dans l'industrie naissante de la télévision par câble. Dans la communauté où je vivais, nous n'avions que deux chaînes de télévision - l'une politiquement à droite, l'autre politiquement à gauche, donc les informations que nous recevions étaient très biaisées. J'ai vite compris que le câble était l'avenir de la télévision. J'ai sauté dedans avec enthousiasme et j'ai eu beaucoup de succès dans l'organisation de campagnes de marketing pour apporter le câble aux gens dans tout le Montana. J'ai également escaladé les poteaux, percé les trous, coulé les tiges de terre et fait passer le fil pour installer des systèmes de câbles dans de nombreuses maisons.

Après quelques années de travail avec des câblo-opérateurs locaux, j'ai été embauché en tant que directeur national du marketing pour une société de Denver qui est rapidement devenue le plus grand opérateur de télévision par câble aux États-Unis. Il a finalement été acquis par AT&T. En 1972, j'ai lancé ma propre entreprise, spécialisée dans le développement de systèmes de télévision par câble, ainsi que dans la diffusion de propriétés de télévision et de communication par micro-ondes. L'entreprise est devenue le plus grand fournisseur de services de commercialisation et d'installation de télévision par câble du pays. Nous avons une armée nationale d'installateurs contractuels travaillant pour nous. Lorsqu'un système de câble était approuvé pour une ville ou une ville, nous envoyions dix à cent installateurs. Ils parcouraient la région et installaient tous ceux qui voulaient le câble. Ensuite, ils allaient à la ville voisine, et ainsi de suite.

À une époque antérieure à Internet, j'ai aidé à mettre au point le tout premier modem câble et la distribution via des ordinateurs personnels de reportages d'agences de presse du monde entier. Je suis également devenu intimement impliqué dans le développement précoce de la programmation et du marketing pour les industries de la câblodistribution et des télécommunications. J'ai travaillé avec les meilleures personnes qui ont créé Cable News Network (CNN), Home Box Office (HBO) et d'autres réseaux câblés.

J'étais un entrepreneur très prospère et je vivais la belle vie. J'avais une maison de 5 000 pieds carrés au sommet d'une montagne dans le Colorado avec une vue à 360 degrés sur Denver et les Rocheuses. Ma maison était pleine d'art et de tout ce que l'argent pouvait acheter.

En 1993, la belle vie s'effondre. J'ai développé un abcès grave dans mon foie à la suite d'une procédure de canal radiculaire. Quarante-vingt pour cent de mon foie était gravement compromis. L'infection s'était propagée dans tout mon corps. Tous mes organes

fonctionnaient mal. Je n'ai pas eu beaucoup d'espoir de la part des médecins. Ils m'ont suggéré de mettre de l'ordre dans mes affaires.

Cependant, un jeune chirurgien m'a dit qu'il y avait une chance de survivre - bien qu'infime - impliquant une chirurgie expérimentale pour enlever la majeure partie de mon foie endommagé. Il ne m'a pas donné beaucoup d'espoir, mais c'était le seul espoir que j'avais. J'ai donc accepté. Après vingt-huit jours de convalescence douloureuse à l'hôpital et de nombreuses séances de kinésithérapie, j'ai pu rentrer chez moi. J'ai lentement commencé à retrouver ma santé. Il a fallu environ trois ou quatre mois pour être capable de marcher quelques pâtés de maisons et six mois pour marcher un mile. Étonnamment, en neuf mois, mon foie a retrouvé sa taille d'origine.

À LA RECHERCHE D'UN BUT

Un matin, pendant mon long processus de réparation, je me suis réveillé et j'ai regardé dehors et j'ai remarqué que le ciel était d'un bleu plus profond et que les arbres étaient d'un vert plus vibrant que je n'avais jamais vu auparavant. À ce moment-là, je me suis senti revivre mais très différent d'avant. Une prise de conscience brutale m'est venue que je n'étais pas vraiment propriétaire de ma maison et de la montagne de biens que j'avais. Au contraire, ils m'appartenaient. Ma vie consistait à prendre soin de mes affaires. J'avais passé toute ma vie à accumuler, à collectionner et à m'occuper de tout, et à essayer d'en obtenir plus, peut-être pour montrer à quel point j'étais un succès. J'ai réalisé que j'étais devenu esclave de mes biens par ma propre décision.

À ce moment-là, j'ai décidé de me libérer et de trouver autre chose que des possessions pour remplir ma vie. "Je ne veux plus de cette vie," me dis-je à haute voix. « Je veux faire quelque chose de différent. Quel que soit le temps qu'il me reste, je veux le consacrer à quelque chose de valable et avec un but."

J'ai appelé mes enfants. Ils étaient tous cultivés et dispersés à travers le pays. Je leur ai dit de venir prendre ce qu'ils voulaient. "Tout ce que vous ne prenez pas, je vais le donner," dis-je.

J'ai vendu la maison. J'ai vendu l'entreprise à mes employés. Je suis sorti et j'ai acheté un véhicule récréatif (VR), je l'ai emballé avec quelques nécessités et j'ai pris la route. J'ai passé les quatre années suivantes à conduire à travers le pays, à la recherche de moi-même et de ma mission. J'ai passé beaucoup de temps avec mes enfants ici et là, mais beaucoup de temps à ne rien faire. Je conduisais quelque part et je me garais un moment, attendant que quelque chose se présente.

Une nuit en 1997, j'étais à Key Largo, en Floride. Je devenais anxieux et impatient. Rien ne se passait. Rien ne se révélait à moi. J'étais au même endroit depuis quelques

mois. Assis et regardant de l'autre côté de la baie, j'ai demandé conseil. Je savais que quelque chose m'attendait. Quand je suis retourné au camping-car, quelques mots me sont venus à l'esprit et je me souviens les avoir automatiquement écrits sur un morceau de papier :

"Devenir une charge opposée."

Eh bien, devenir une charge opposée à moi signifiait sortir et piquer les gens et les remuer. Chargez-les. J'étais sûr d'avoir assez d'impatience pour remuer un peu.

Ensuite, la deuxième chose que j'ai écrite était : « Le statu quo est l'ennemi. Je ne savais pas ce que cela signifiait, sauf que j'en avais marre de mon statu quo et que je ne faisais rien. C'était la fin. J'ai écrit ces pensées sur une tablette jaune et je l'ai gardée pour une raison quelconque. Je n'avais aucune idée de ce que ces mots signifiaient vraiment.

En me levant le lendemain matin, une idée étrange me traversa l'esprit que la Terre elle-même essayait de me dire quelque chose. Je ne savais pas quoi, cependant. Mais je sentais qu'il y avait une certaine urgence, et je savais que je devais aller quelque part dans l'ouest pour trouver la réponse. J'ai conduit jusqu'à Los Angeles et j'ai trouvé que c'était trop fou. Ensuite, j'ai conduit jusqu'à Tucson et Phoenix, et aucun de ces endroits ne me convenait. Alors je suis parti vers le nord et je me suis retrouvé à Sedona à dix heures du soir. Je me suis garé dans une station de camping-car près d'un ruisseau. Le lendemain matin, j'ai regardé dehors et j'ai été enchanté par la beauté de la terre. Le paysage parlait de mes racines, de grandir dans le Montana rural, exposé à la culture amérindienne qui mettait l'accent sur le lien avec le monde naturel.

« Je reste ici, me dis-je, jusqu'à ce que je trouve ce que je cherche. Je suis donc resté près de deux ans. Je me suis lié d'amitié avec de nombreux artistes et galeristes locaux. Comme passe-temps, et pour m'occuper, j'ai passé beaucoup de temps à éclairer artistiquement les nombreuses galeries d'art de la ville.

Mon « ampoule » s'est éteinte un jour de 1998. J'étais assis sur un banc de parc et je regardais passer le défilé de touristes du monde entier. À un moment donné, et je ne sais pas pourquoi, ma conscience s'est concentrée sur ce que toutes ces personnes différentes portaient aux pieds. J'ai vu beaucoup de ces chaussures de course avec des semelles épaisses en caoutchouc ou en plastique. Je les portais aussi. Il m'est venu à l'esprit plutôt innocemment que tous ces gens - moi y compris - étaient isolés du sol, la charge électrique de surface de la Terre sous nos pieds. J'ai commencé à penser à l'électricité statique et je me suis demandé si être isolé comme ça pouvait avoir un effet sur la santé. Je ne connaissais pas la réponse, d'une manière ou d'une autre. L'idée m'est venue à l'esprit.

J'ai repensé à mes années à la télévision et au câble. Avant qu'il y ait le câble, vous

aviez généralement beaucoup de taches ("bruit", nous l'appelons) dans l'image du téléviseur. Ou vous aviez de la "neige" ou des lignes et toutes sortes d'interférences électromagnétiques. Si vous n'êtes pas assez vieux pour vous en souvenir, vous êtes probablement familier avec les interférences radio lorsque vous conduisez à proximité ou sous une ligne électrique et que vous entendez tout ce crépitement et ce bruit.

Dans l'industrie du câble, vous devez mettre à la terre et protéger l'ensemble du système de câbles dans chaque maison pour empêcher les signaux et champs électromagnétiques étrangers d'interférer avec la transmission acheminée par le câble. C'est ainsi que vous fournissez au spectateur un signal parfait et une image nette, tout en empêchant les signaux du système de câble de fuir dans l'environnement et de perturber éventuellement les transmissions de la radio de la police ou des stations de télévision. Le câble se compose d'un conducteur intérieur en cuivre, d'une couche isolante et d'un blindage extérieur. Le blindage est relié électriquement à la Terre. Il est mis à la terre, de sorte que la Terre peut soit délivrer soit absorber des électrons et éviter les dommages causés par les charges électriques. Tout le système de câbles doit être mis à la terre et maintenu au même potentiel électrique que la surface de la Terre.

Qu'est-ce qu'une décharge électrostatique ?

L'électricité statique n'est rien de plus que l'étincelle ou le choc mineur que nous ressentons tous, par exemple, lorsque nous touchons une poignée de porte en métal après avoir traversé une pièce recouverte de moquette (voir la figure ci-dessous) ou glissé sur un siège de voiture. Pas grave.

Mais dans certaines industries, c'est très important. Il y a des siècles, les forces armées devaient utiliser des mesures de contrôle statique pour empêcher l'inflammation des magasins de poudre à canon. Aujourd'hui, de telles mesures sont nécessaires dans l'industrie pétrolière, où une étincelle aléatoire peut également provoquer une explosion. Dans l'industrie électronique d'aujourd'hui, les décharges électrostatiques (ESD) causent chaque année des milliards de dollars de dommages en détruisant des composants électroniques et des microprocesseurs hautement sensibles. L'ESD affecte les rendements de production, les coûts de fabrication, la qualité des produits, la fiabilité des produits et la rentabilité.

Toute une industrie du contrôle statique a émergé avec des produits tels que des bracelets, des chaussures et des revêtements de sol conducteurs qui sont largement utilisés par les fabricants d'électronique. Ces mesures sont conçues pour décharger des charges potentiellement destructrices. (Figure 3-1)

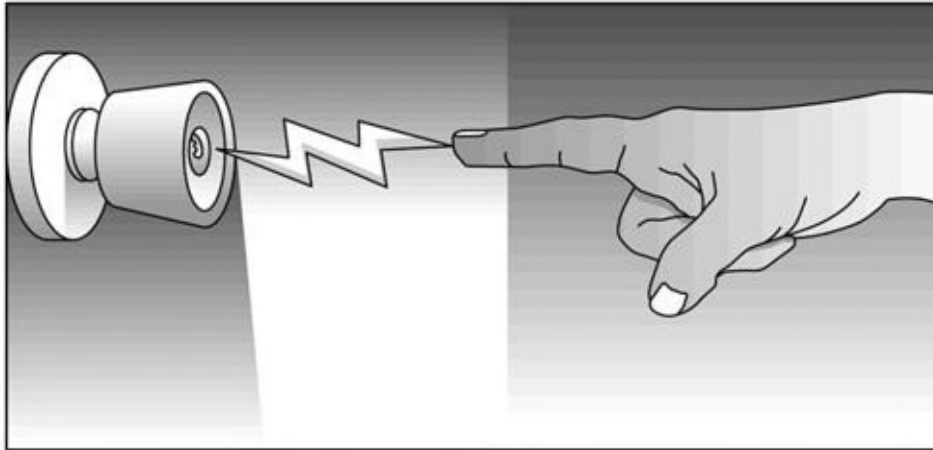


Figure 3-1 : Doigt sur la poignée de porte, montrant une décharge électrostatique.

LE DEBUT D'UNE AVENTURE

Je ne le savais pas à l'époque, mais ma vie était sur le point de prendre une direction nouvelle et totalement inattendue qui consumerait pratiquement toutes mes heures de veille. Il continue de le faire, une douzaine d'années plus tard.

Tout a commencé innocemment avec cette simple question : le fait de porter des chaussures à semelles en caoutchouc ou en plastique, comme nous le faisons tous, et de s'isoler du sol, peut-il nuire à la santé ? À l'époque, j'avais un intérêt particulier pour la santé, car les chirurgies du dos antérieures m'avaient laissé des maux de dos constants. Je n'ai jamais bien dormi. Je prenais Advil pour aller me coucher, et le matin je prenais Advil pour me lever et passer la journée. J'ai aussi pris d'autres analgésiques, selon l'intensité de la douleur.

Je savais que le corps était conducteur, c'est-à-dire qu'il conduisait l'électricité. Vous n'avez pas besoin de connaître quoi que ce soit sur l'électricité pour comprendre ce simple fait de la vie. Il suffit d'aller toucher une poignée de porte par une journée très sèche et vous pouvez voir ou sentir une étincelle à chaque fois. Il y a toujours une charge statique sur le corps qui s'accumule lorsque vous êtes assis sur des meubles recouverts de tissu ou que vous marchez sur des tapis.

Une expérience incroyable

Assis là à regarder le trafic piétonnier, j'ai réalisé que la plupart des gens, certainement dans le monde industrialisé, n'avaient que peu ou pas de lien avec le sol. Dans d'autres parties du monde, comme sous les tropiques et en Asie, en Afrique et en Amérique du Sud, les ruraux marchent pieds nus et dorment souvent par terre. Ils sont mis à la terre.

J'ai décidé d'essayer de répondre à la question que je m'étais posée. Je suis retourné à

l'appartement que je louais et j'ai récupéré mon voltmètre. (Un voltmètre est un instrument qui mesure les différences de potentiel électrique entre la Terre et tout objet électrique, ou deux points quelconques d'un circuit électrique.) J'y ai connecté un fil de 50 pieds et j'ai fait sortir le fil de la porte du salon et attaché à une simple tige de terre que j'ai enfoncée dans la Terre. Ensuite, j'ai commencé à me promener dans la maison et à mesurer les charges électriques créées sur mon corps en étant isolé du sol. Il était facile de mesurer l'électricité statique, car elle variait à chaque pas que je faisais. Ce que j'ai trouvé le plus intéressant, c'est la quantité de potentiel induit par le champ électromagnétique (EMF) (en volts) sur mon corps. Quand je marchais vers une lampe, la tension montait. Quand j'ai reculé, la tension a baissé. J'ai testé cela avec tous les appareils électriques du salon et de la cuisine. Les seuls appareils qui n'ont pas créé de tension EMF sur mon corps étaient le réfrigérateur et ma tour d'ordinateur. Ils étaient punis. De mon expérience dans l'industrie des communications, cela m'a immédiatement semblé logique car nous devons mettre à la terre tous nos équipements électroniques pour éviter les interférences électriques des champs électromagnétiques.

Ensuite, je suis allé dans la chambre, je me suis allongé sur mon lit et j'ai enregistré le plus haut niveau de tension EMF sur mon corps. La chambre était la zone la plus "électriquement active" de l'appartement. Le lit était contre un mur plein de fils électriques cachés. Je me demandais si ces champs électriques pouvaient affecter ma capacité à m'endormir car le sommeil était toujours un gros problème.

Maintenant, ma curiosité était vraiment attisée. Le lendemain, je suis allé à la quincaillerie et j'ai acheté du ruban adhésif métallisé qui est utilisé pour les conduits de fournaise. J'ai posé une partie de ce ruban adhésif sur le lit pour former une sorte de grille grossière. J'ai pris une pince crocodile et je l'ai attachée à une extrémité de la grille de ruban adhésif. J'y ai connecté un fil, l'ai fait passer par la fenêtre et l'ai fixé à une autre tige de terre similaire à celle à laquelle le voltmètre était connecté. Je me suis ensuite allongé sur la grille de ruban adhésif et j'ai remarqué que le compteur affichait maintenant presque zéro, ce qui signifie que j'étais synchronisé, ce qui équivaut électriquement à être allongé directement sur le sol à l'extérieur. Comme tous les systèmes de câbles que j'avais installés, j'étais physiquement mis à la terre. J'étais allongé là à m'amuser avec le voltmètre et la prochaine chose que j'ai su c'était le matin. Je m'étais endormi avec le voltmètre sur la poitrine. Je n'avais pas eu besoin de pilule pour m'endormir. J'avais dormi profondément pour la première fois depuis des années et je n'avais pratiquement pas bougé pendant la nuit.

"Wow, c'est fascinant", me suis-je dit. Quelque chose d'intéressant s'était produit, mais je n'en comprenais pas vraiment le sens. J'ai donc répété cette expérience sur moi-même la nuit suivante. Je me suis endormi sans pilule. La même chose s'est produite la

nuit suivante et la suivante et la suivante.

Prendre de la hauteur

Après quelques jours comme celui-ci, j'en ai parlé à quelques amis et leur ai demandé si je pouvais installer un type de grille de fortune similaire avec du ruban adhésif métallique dans leurs lits. C'est comme ça que j'ai commencé à punir les gens. C'était très innocent. L'un des gars que j'ai cloué au sol m'a dit : « Tu sais, il se passe quelque chose ici. Mes douleurs arthritiques sont en baisse. »

Je n'ai pas trop réfléchi à ce qu'il a dit, mais quelques jours plus tard, j'ai remarqué que ma propre douleur chronique sévère s'était améliorée. Je n'avais plus besoin des analgésiques. Je me sentais aussi beaucoup mieux dans l'ensemble.

Je n'ai rien compris à la biologie. Je ne comprenais pas comment les nerfs ou les muscles fonctionnaient, mais un concept commençait à poindre. Il m'est venu à l'esprit qu'il pourrait y avoir une analogie entre le corps humain et la télévision par câble. Le câble est traversé par des centaines de canaux d'informations. De même, le corps possède d'innombrables nerfs, vaisseaux sanguins et autres canaux qui transmettent des signaux électriques. Peut-être, ai-je pensé, lorsque le corps est mis à la terre, cela empêche l'entrée de «bruit» - des interférences électriques environnementales - qui pourraient perturber les circuits internes. J'ai commencé à comprendre d'une manière simple que sans contact avec la Terre, le corps était toujours chargé par les champs électromagnétiques et l'électricité statique dans la chambre ou le bureau ou n'importe où. Lorsque vous êtes puni, vous n'avez pas d'accusation. Quand je me suis puni moi-même et mes amis, les accusations ont été retirées,

Après avoir mis à la terre une demi-douzaine de personnes, améliorant constamment leur sommeil et réduisant leur douleur, j'ai commencé à avoir un véritable high. Je suis devenu de plus en plus excité. J'en suis venu à la conclusion que j'avais peut-être fait une grande découverte. Je me suis dit qu'il y avait quelque chose de très, très réel ici qui devait être approfondi.

J'ai cherché au loin mais je n'ai pas trouvé beaucoup d'informations sur l'échouement et la santé. En 1999, Internet n'était pas à peu près l'univers de l'information qu'il est aujourd'hui. C'était encore assez récent et je n'y ai rien trouvé.

J'ai parcouru les excellentes bibliothèques médicales universitaires de l'Arizona, mais je n'ai rien trouvé. Il y avait quelques histoires anecdotiques sur les Amérindiens qui étaient de nature folklorique. Cela m'a rappelé ma jeunesse dans le Montana où beaucoup de mes amis d'enfance étaient des enfants de la réserve indienne. Je me souvenais très bien du moment où la sœur d'un de mes amis a développé un mauvais

cas de scarlatine. Elle était très malade. Leur grand-père a creusé une fosse dans le sol et y a placé la fille. Il a allumé un feu, pour se réchauffer, près de la fosse et s'est assis à côté pendant quelques jours pendant que la fille dormait la plupart du temps. Au bout de ce temps, elle allait beaucoup mieux. Je me souviens aussi d'être allé chez un de mes amis après l'école et d'avoir entendu sa mère lui dire d'enlever ses chaussures. "Ils vont vous rendre malade", a-t-elle dit. Tout cela me semblait très étrange à l'époque, mais je me suis souvenu que la plupart des choses que faisaient les Amérindiens étaient différentes de ce qu'on m'avait appris à être normal. Plus tard, j'ai réalisé qu'il y avait toujours une raison basée sur une connaissance de la nature bien plus grande que ce qu'on m'avait jamais enseigné.

J'ai trouvé des informations sur des passionnés de pieds nus qui défendent depuis longtemps l'idée de se déchausser parce qu'ils se sentent mieux. Certains passionnés ont formé des organisations, telles que la Société mondiale pour la vie aux pieds nus, qui promeut les avantages d'enlever chaussures et chaussettes et de marcher naturellement sur la Terre. Leur expérience, ainsi que la recherche médicale dans le domaine de la biomécanique, suggèrent fortement que de nombreux problèmes de pieds et de dos sont en partie causés par des tensions et des tensions créées par le port de chaussures qui nous obligent à nous tenir debout et à bouger d'une manière pour laquelle le corps humain n'a pas été conçu. Un exemple dramatique de cela semble être le succès des coureurs pieds nus. Le pied chaussé peut expliquer la fréquence élevée des blessures chez les coureurs nord-américains, contrairement à la fréquence extrêmement faible des blessures liées à la course chez les populations pieds nus. Des chercheurs ont découvert, par exemple, moins de force sur les articulations, et moins de fasciite plantaire et d'attelles de tibia. Cependant, ce n'était pas vraiment l'information que je cherchais.

J'ai trouvé des informations considérables sur les décharges électrostatiques et sur la façon dont les personnes travaillant sur des composants informatiques et des puces électroniques devaient être mises à la terre afin de ne pas endommager électriquement les composants. Mais ce n'était pas ça non plus. Je devais continuer à chercher.

Je voulais aussi savoir s'il y avait une possibilité que dormir "Earthed", comme j'ai commencé à appeler la mise à la terre, puisse être nocif. Les experts en électronique m'ont assuré que le concept était parfaitement sûr. Si vous y réfléchissez, être mis à la terre est l'état naturel des systèmes vivants à travers l'histoire. C'est la séparation d'avec la Terre qui n'est pas naturelle.

Au-delà de ces quelques éléments, cependant, je n'ai pu découvrir nulle part d'informations concrètes concernant les effets possibles sur la santé dus à la perte d'enracinement naturel.

CHAPITRE 4

Défis d'un scientifique amateur

Émotionnellement, j'étais sur des montagnes russes. Je suis arrivé à la conclusion que personne

— Passé ou présent — avait fait des recherches sur le lien entre l'ancrage et la santé. Je n'ai trouvé aucune information pertinente. Quand j'ai réalisé que personne d'autre n'était au courant, j'ai senti que c'était comme le plus beau jour de ma vie et que j'avais découvert quelque chose d'important pour aider la société de manière considérable. J'avais trouvé ma mission. Et j'étais le seul à en savoir quelque chose.

L'euphorie n'a pas duré longtemps. Peut-être que c'est comme ça avec les découvertes. Le doute de soi commence à s'insinuer, cela vient du fait d'être seul avec une compréhension ou une percée importante avant que quiconque n'accepte votre idée.

Dans mon cas, tous ceux à qui j'ai parlé pensaient que j'étais fou. Personne ne m'a pris au sérieux. Personne ne savait rien. Mon enthousiasme était toujours renvoyé par des regards vides d'indifférence ou des réponses négatives. Qui a dit que c'était ainsi ? Les gens voulaient des faits concrets. Ils voulaient la science. J'étais juste un ex-câble qui parlait de la façon dont le sol pouvait réduire votre douleur et vous permettre de mieux dormir. Qu'est-ce que je savais ? Quels diplômes avais-je ?

Je suis donc passé rapidement du meilleur jour de ma vie au pire jour. Je me sentais déprimé un jour de 1999 alors que j'étais assis et que je parlais avec l'un des gars de Sedona que j'avais puni. Il me disait à quel point il se sentait bien et à quel point le changement était important dans sa vie. L'entendre dire ces mots a ravivé une étincelle et m'a remonté le moral.

Je lui ai dit : « Je me sens bien aussi. D'autres personnes me disent la même chose. C'est réel. Je n'invente rien. Il n'y a pas de si, de et ou de mais à ce sujet. Je dois juste trouver les réponses. »

Avec une nouvelle détermination, j'ai fait mes valises et je suis allé en Californie dans mon camping-car, un détective amateur essayant de résoudre un mystère. J'ai pensé que j'allais passer quelques mois là-bas et, espérons-le, trouver une véritable expertise dans laquelle je pourrais puiser, des personnes pour m'en apprendre davantage ou pour comprendre comment quantifier de quoi il s'agissait.

« PLUS FORT DANS UN PAYS FORT »

La première chose que j'ai faite a été d'essayer d'intéresser les chercheurs du sommeil

en Californie du Sud. J'ai passé des appels téléphoniques. J'ai frappé aux portes. Je me suis présenté comme un gars avec une formation en électricité qui a fait des observations intéressantes sur le sommeil et la douleur. J'avais vu des résultats spectaculaires. J'ai dit que je voulais faire appel à des experts pour valider mes observations.

En quête d'expertise, je me sentais comme le héros du vieux classique de science-fiction de Robert Heinlein, *Stranger in a Strange Land*. J'avais l'impression d'être sur une autre planète. Je ne parlais pas la langue. Ils ne parlaient pas le mien.

Imaginez ce que je ressentais en entrant dans le bureau d'un scientifique ou d'un médecin, si j'allais aussi loin. Les murs des bureaux étaient remplis de récompenses et de diplômes. Il s'agissait de personnes qui avaient passé des années à devenir des experts dans leur domaine. Et j'étais là, sans aucune formation formelle dans le domaine. Les experts ont utilisé des termes biologiques dont je n'avais jamais entendu parler. Quand je tournais la conversation vers des concepts électriques que je comprenais, comme les tensions, les champs électriques, la mise à la terre et les charges positives et négatives dans le corps, ils étaient à peu près aussi ignorants que je les entendais parler de ce qu'ils savaient.

La communication n'était qu'un problème. Une autre était que la plupart des scientifiques ou des médecins n'avaient aucun désir de s'impliquer ou de prêter leur nom à quoi que ce soit hors du champ gauche comme celui-ci, quelque chose sans histoire scientifique ni légitimité.

Un scientifique s'est assis et m'a ri au nez. Il m'a demandé si je m'attendais à ce qu'il "croie que planter un clou dans le sol et le connecter à un coussin de lit en fer et faire dormir les gens dessus réduira la douleur". Il a dit qu'il ne le croirait pas même s'il était publié dans le *New England Journal of Medicine*.

Un médecin m'a dit que même si ce que je disais était vrai, pourquoi devrait-il dire aux patients d'enlever leurs chaussures et de guérir gratuitement ?

Un autre a déclaré que je devais lui fournir toutes les recherches publiées liées à la mise à la terre du corps et qu'il y jetterait ensuite un coup d'œil. Quand je lui ai dit qu'il n'y avait pas de recherche et que c'est pourquoi je l'approchais, il m'a dit de revenir après que quelqu'un ait prouvé la validité de l'échouement.

Un chercheur amusé m'a demandé si j'avais une idée de ce qu'il faut pour faire de la recherche. Il m'a dit qu'il faudrait cinq ans et 5 millions de dollars pour monter une véritable étude scientifique et la faire publier, si elle allait même jusque-là.

La plupart des experts à qui j'ai parlé étaient polis, mais personne ne s'y est intéressé. Ils m'ont envoyé sur mon chemin et m'ont souhaité bonne chance. C'est alors que j'ai décidé de faire la première étude moi-même.

FAIRE TOURNER LA BALLE SCIENTIFIQUE

Tout n'était pourtant pas perdu. Dans une clinique du sommeil universitaire, j'ai réussi à parler à des étudiants sympathiques. Ils ont dit qu'ils seraient prêts à me conseiller sur la façon de faire une étude. Je n'avais aucune idée. Une chose que je devais comprendre était comment je pouvais ancrer les gens pendant un certain temps, suffisamment longtemps pour que je puisse identifier un résultat mesurable. Les gens bougent toujours. Ils sont occupés.

Je suis donc revenu sur ma propre expérience. La seule façon de faire cela, je me suis rendu compte, c'était quand quelqu'un était au lit, la nuit, en train de dormir. C'est le seul moment où les gens sont immobiles. Cela semblait être la manière la plus pratique de produire une mesure. Donc, un couvre-lit quelconque semblait la meilleure solution. Mais je devais concevoir quelque chose de plus substantiel que la grille de ruban adhésif métallique brut que j'utilisais pour moi et mes amis.

J'ai contacté une entreprise qui fabrique des équipements de protection pour l'industrie électronique. J'ai fait fabriquer des matériaux spéciaux en fibres conductrices que j'ai ensuite collés à des coussinets en feutre de laine de 1 pied sur 2 pieds. Les sujets de test devaient dormir directement sur le coussin placé sur leur lit. J'ai fixé un bouton-pression métallique sur chaque coussinet pour pouvoir le connecter à un fil relié à une tige de terre coincée dans la Terre à l'extérieur de la fenêtre de la chambre. Maintenant que j'avais une tablette, j'avais besoin de personnes pour l'expérience.

Comme vous pouvez l'imaginer, aucun médecin ne me prêterait de patients pour ma petite étude. J'étais moi-même. J'ai eu l'inspiration pour les bénévoles un jour en me faisant couper les cheveux. J'ai entendu des gens dans le salon parler de leurs problèmes de santé. J'ai pensé qu'un salon de beauté pourrait être une bonne source de bénévoles. J'ai convaincu la femme qui dirigeait le salon d'essayer d'abord l'échouement. Je l'ai installée avec un coussin de lit mis à la terre. Ses commentaires ont été positifs. Elle dormait mieux. Elle a approché avec enthousiasme certains de ses clients pour participer à l'étude. J'en ai trouvé d'autres en déposant des tracts dans dix salons de beauté à Ventura, en Californie, où je vivais à l'époque.

L'une des personnes qui se sont présentées était une infirmière. Elle m'a été d'une grande aide, aplanissant le chemin pour que je puisse entrer dans les maisons d'étrangers, expliquer les couvre-lits, les placer dans les lits des gens et les connecter à de simples tiges de terre que j'ai plantées dans la Terre devant les fenêtres de leur chambre. Ce que je faisais n'était pas exactement une visite à domicile ordinaire. Au final, j'ai pu inscrire soixante personnes - trente-huit femmes et vingt-deux hommes - souffrant de troubles du sommeil et de diverses douleurs articulaires et musculaires.

Sur la base des conseils que j'avais reçus des étudiants de la clinique du sommeil, j'ai divisé les volontaires en deux groupes. La moitié dormait sur des matelas qui étaient en fait mis à la terre. À titre de comparaison, l'autre moitié dormait sur des coussins de lit qui semblaient être connectés aux tiges de terre, mais j'ai inséré une entretoise sur le fil pour bloquer la conduction. Les volontaires ne savaient pas s'ils étaient réellement connectés ou non. J'étais le seul à savoir.

L'infirmière a interagi avec les gens pendant l'expérience de trente jours. Puis elle a collecté les données. Nous avons ensuite rédigé l'expérience sous forme d'étude anecdotique et l'avons publiée en 2000 sur ESD, un journal en ligne qui fournit des articles, des documents techniques, des actualités et des critiques de livres sur le sujet de l'électrostatique.

Les résultats ont été extraordinaires. Voici ce que nous avons trouvé par la suite lorsque nous avons comparé le groupe ancré avec celui non ancré :

-

85 % se sont endormis plus rapidement.

-

93% ont déclaré mieux dormir toute la nuit.

-

82% ont connu une réduction significative de la raideur musculaire.

-

74 % ont constaté une élimination ou une réduction des douleurs chroniques au dos et aux articulations.

-

100% ont déclaré se sentir plus reposés au réveil.

-

78 % ont signalé une amélioration de leur état de santé général.

Plusieurs participants ont signalé un soulagement inattendu mais significatif des affections asthmatiques et respiratoires, de la polyarthrite rhumatoïde, de l'hypertension (pression artérielle élevée), de l'apnée du sommeil et du syndrome prémenstruel (SPM). Il y avait aussi des rapports de moins de bouffées de chaleur.

Découverte du "Magic Pain Patch"

Une femme qui a participé à l'étude avait une polyarthrite rhumatoïde invalidante dans les articulations des mains et des bras, et elle avait des difficultés à marcher. Je voulais mesurer la charge électrique qu'elle avait sur son corps dans sa chambre et je lui ai demandé de tenir un petit testeur portable pour moi. Elle ne pouvait pas. Son arthrite était trop sévère et trop douloureuse. Donc, pour obtenir une lecture, j'ai adhéré à un patch d'électrode - le même type utilisé par les médecins lorsqu'ils font des tests ECG (électrocardiogramme) - sur son avant-bras et l'ai connecté avec une pince crocodile au fil de terre entrant dans sa chambre. J'ai ensuite connecté et déconnecté le clip afin de lire le changement de charge du corps entre être mis à la terre et non mis à la terre. Après avoir bavardé pendant cinq ou dix minutes pendant que j'installais le système de coussin de lit, la femme a dit que la douleur dans son bras s'était considérablement améliorée. Elle m'a ensuite demandé de déplacer le patch sur son autre bras. Je ne croyais pas ce qu'elle disait, mais j'ai fait ce qu'elle me demandait et j'ai déplacé le patch sur l'autre bras. Quelques minutes plus tard, elle a dit que la douleur dans ce bras avait également beaucoup diminué.

Après avoir quitté sa maison, j'ai immédiatement appelé plusieurs connaissances que je connaissais qui souffraient d'arthrite et d'autres affections douloureuses, et leur ai donné à chacune des configurations avec des patches d'électrodes, des fils de mise à la terre et des tiges de terre. Je voulais voir si je pouvais répéter cette réduction spectaculaire de la douleur localisée. Remarquablement, chacun d'entre eux a signalé une réduction rapide de la douleur. Quelques-uns d'entre eux l'ont qualifié de "patch anti-douleur magique". C'est à ce moment-là que j'ai découvert pour la première fois que la mise à la terre localisée du corps de cette manière produisait une réduction rapide et spectaculaire de la douleur locale. C'était un peu comme verser de l'eau sur un feu.

Maintenant, j'étais vraiment excité. Je me suis senti encouragé. Mais toujours aucun scientifique ne voulait m'en parler sérieusement. Mes copains étudiants m'ont dit que j'avais besoin de produire des informations beaucoup plus solides pour soutenir mon idée. Des études anecdotiques ne suffiraient pas, disaient-ils, et ne résisteraient pas à un examen scientifique.

Affiner la découverte

Au début, je considérais les résultats positifs dont j'étais témoin comme une conséquence de l'élimination de l'électricité statique et/ou de la protection du corps contre les champs électriques environnementaux. Cette hypothèse s'est avérée

absolument vraie, mais n'a expliqué qu'en partie tous les bons résultats.

Lorsque j'ai installé le système de mise à la terre dans les maisons des gens pour la première étude, j'ai toujours mesuré leurs tensions corporelles pendant qu'ils étaient allongés dans leur lit - à la fois avant et après avoir placé le coussin de mise à la terre sur le lit. Lorsque je mesurais des personnes avec une tension corporelle extrêmement élevée, je me disais que je devrais obtenir de très bons résultats de cette personne.

Un jour, j'ai mis en place un bénévole, un homme de soixante-cinq ans, qui se plaignait de douleurs chroniques et de problèmes de sommeil. Il n'avait aucun appareil électrique près du lit. Son sol était en béton nu. Quand j'ai mesuré sa tension corporelle, elle était proche de zéro. Avec très peu de tension corporelle, je pensais que nous n'obtiendrions aucun résultat de sa part. Cependant, ses commentaires à la fin étaient aussi bons que d'autres avec des tensions corporelles élevées.

Son cas était la première indication que j'avais que la mise à la terre seule produisait les résultats que j'avais moi-même expérimentés et observés chez les autres. Cette réalisation m'a arrêté dans mon élan. J'ai ensuite dû apprendre tout ce que je pouvais sur les propriétés électriques de la Terre.

J'ai appris, par exemple, que la charge électrique de surface de la Terre est toujours négative, ce qui signifie que la surface est remplie d'électrons libres. Ils sont capables de se déplacer et de réduire une charge positive. Dans la nature, la foudre est le meilleur exemple d'une charge négative réduisant une charge positive.

Si la mise à la terre des gens réduit leur douleur chronique, cela m'a suggéré que la douleur est liée à une charge positive. J'ai alors commencé à mettre les gens à la terre dans des environnements à champ électrique faible ou nul pour reproduire cette observation et confirmer que c'était la mise à la terre seule qui réduisait la douleur. Les résultats étaient cohérents. La mise à la terre réduit la douleur quel que soit l'environnement électrique. Ce n'est que plus tard que j'ai appris le lien entre la douleur chronique et l'inflammation, et le rôle des électrons.

NORMALISER L'HORMONE DU STRESS

Lorsque la première étude a été publiée, elle a créé un grand émoi parmi les chercheurs et les praticiens de la santé préoccupés par les risques pour la santé liés à l'exposition aux champs électriques environnementaux. L'une de ces personnes que j'ai rencontrées à cette époque était Maurice Ghaly, un anesthésiste à la retraite du sud de la Californie qui s'intéressait à la recherche sur les champs électriques. Je lui ai dit ce que j'avais appris. Il a pratiquement rejeté ma théorie. Mais il a dit qu'il aimerait me prouver le contraire. Cela n'avait aucun sens pour lui que la mise à la terre puisse faire

ce que j'avais dit.

Dr. Ghaly a opté pour une étude pilote. Il mesurait la sécrétion circadienne de cortisol sur des personnes avant et après avoir dormi au sol, sur une période de quelques semaines. Le cortisol est connu comme "l'hormone du stress". Lorsque vous devenez inquiet, craintif et anxieux, votre niveau de cortisol augmente. La montée stimule une branche du système nerveux autonome connue sous le nom de système sympathique. Votre corps passe en mode vigilant, prêt, si nécessaire, à se battre ou à courir, le mode dit de combat ou de fuite. Le niveau hormonal redescend après la vigilance et la détente. Une vie de stress constant - de choses courantes comme l'argent, le travail ou des problèmes relationnels - fait également augmenter et maintenir votre niveau de cortisol, créant une sorte d'overdrive sympathique dans le corps. A notre époque, un niveau constamment élevé est un indicateur classique du stress et est connu pour contribuer à de nombreux problèmes de santé, tels que les troubles du sommeil, l'hypertension, les maladies cardiovasculaires, une réponse immunitaire réduite, une maladie auto-immune, des troubles de l'humeur et une irrégularité de la glycémie. Un stress de ce type favorise également l'inflammation dans le corps.

Ma première étude était subjective, basée sur les commentaires des personnes que j'ai ancrées. Cette fois, nous mesurerions une substance produite dans le corps, fournissant ainsi une mesure objective de l'effet de la mise à la terre sur la physiologie. C'était un grand pas en avant scientifiquement.

Pour l'étude, j'avais besoin de quelque chose qui résisterait encore mieux que le coussin de lit précédent. J'ai donc conçu un couvre-lit plus solide qui s'adapterait sur tout le matelas.

Nous avons recruté douze sujets qui se plaignaient de problèmes de sommeil, de douleurs et de stress. Ils ont dormi sur les coussins de mise à la terre que j'ai fabriqués pendant huit semaines. Leurs niveaux de cortisol quotidiens individuels ont été déterminés à des intervalles de quatre heures sur une période de vingt-quatre heures juste avant le début de l'étude, puis à nouveau aux trois quarts via un test de salive standard. Les participants ont également rapporté quotidiennement comment ils se sentaient tout au long de l'expérience.

L'étude a été publiée dans un numéro de 2004 du Journal of Alternative and Complementary Medicine. La conclusion était significative: la mise à la terre pendant le sommeil resynchronise la sécrétion de cortisol plus en alignement avec son rythme naturel et normal - le plus élevé à 8h00. et le plus bas à minuit. La figure 4-1 fournit une représentation visuelle du profil du groupe de cortisol considérablement amélioré.

Niveaux de cortisol avant et après l'échouement

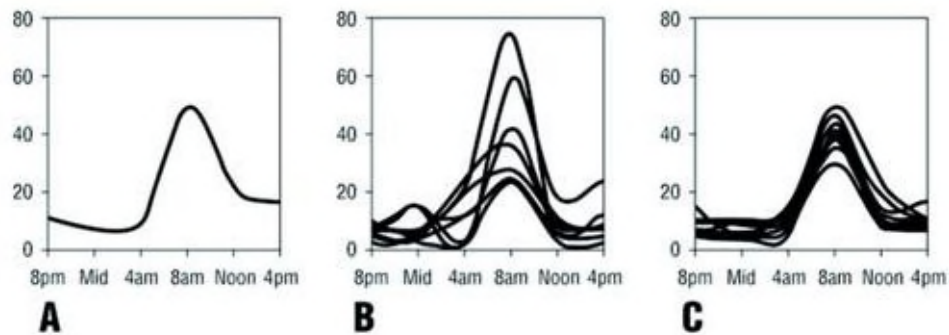


Illustration 4-1. Réalignement des rythmes naturels du cortisol. Chez les individus non stressés, le profil normal de sécrétion de cortisol sur vingt-quatre heures suit un schéma prévisible - le plus bas vers minuit et le plus élevé à 8h00. (Graphique A). Le tableau de pré-échouement (graphique B) montre la grande variation des modèles parmi les participants à l'étude. Le graphique C représente le schéma modifié des participants après la mise à la terre, montrant une stabilisation significative des niveaux de cortisol. Sept participants ont enregistré une réduction de la sécrétion nocturne de cortisol élevée à hors plage, soit une baisse moyenne de 53,7 % ; six ont eu une augmentation moyenne vers la normale de 34,3% à 8h00. niveaux; et deux avec une heure anormalement élevée de 8h00. les niveaux avaient une baisse moyenne de 38 pour cent. (Données adaptées du Journal of Alternative and Complementary Medicine, 2004.)

Subjectivement, les participants ont signalé une amélioration du sommeil ainsi qu'une réduction de la douleur et du stress. Encore plus impressionnant était le fait que les améliorations se produisaient souvent dans les tout premiers jours de sommeil ancré.

Voici un résumé des conclusions :

-

Tous les sujets sauf deux ont développé un rythme de cortisol plus naturel, et l'une des exceptions était quelqu'un déjà dans un schéma normal.

-

Onze des douze participants ont déclaré s'être endormis plus rapidement.

-

Tous les douze ont déclaré se réveiller moins souvent pendant la nuit (d'une moyenne de 2,5 fois à 1,4 fois, soit une réduction de 44 %).

-

Neuf personnes sur douze ont déclaré se sentir plus reposées et moins fatiguées, avec plus d'énergie pendant la journée, tandis que trois n'ont signalé aucun changement.

-

Sur les onze sujets qui ont déclaré avant de se fonder que leur douleur interférait avec les activités générales, sept ont maintenant signalé une amélioration et seulement quatre ont déclaré qu'il n'y avait aucun changement.

-

Neuf sur douze ont décrit des réductions de leur stress émotionnel et étaient moins gênés par des problèmes tels que l'anxiété, la dépression et l'irritabilité ; deux ont dit qu'il n'y avait aucun changement; on a dit que le stress était pire.

-

Six participants sur sept ont signalé des améliorations des symptômes gastro-intestinaux.

-

Cinq femmes sur six souffrant du syndrome prémenstruel et/ou de bouffées de chaleur ont déclaré que leurs symptômes s'étaient améliorés,

-

Les trois personnes souffrant de douleurs à l'ATM (articulation temporo-mandibulaire) ont déclaré que leur inconfort était moindre.

La connexion du sommeil

L'étude a produit une autre découverte assez intéressante qui n'a pas été publiée, mais qui a fourni plus de preuves sur les multiples avantages de la mise à la terre. Huit de nos participants ont eu une augmentation de la mélatonine allant de 2 à 16 %. Trois sujets n'ont eu aucun changement dans leur niveau de mélatonine, et un a connu une diminution de 6 %. La découverte était passionnante car la mélatonine est une hormone importante qui aide à réguler le sommeil et d'autres rythmes biologiques et est également un puissant agent antioxydant aux propriétés anticancéreuses.

Dès le début de mes expériences avec la mise à la terre - et par dès le début, je veux dire ma propre expérience initiale - l'impact positif sur le sommeil a été très perceptible. Ceci est une grosse affaire. Nous avons tous besoin d'un bon repos pour permettre à notre corps de se réparer et de se remettre des activités quotidiennes. C'est ainsi que la

nature a organisé les choses : des cycles de repos et d'activité.

Après avoir vu comment la mise à la terre aidait les gens à dormir, j'ai commencé à faire des recherches sur le problème du sommeil. J'ai trouvé un article de Newsweek de 2002 intitulé "In Search of Sleep" qui disait qu'il y avait environ 70 millions de dormeurs problématiques rien qu'aux États-Unis. "Je ne peux pas dormir" était le titre d'un article de couverture de BusinessWeek en 2004. À partir de ces articles et de nombreux autres articles liés au sommeil du monde entier, il est devenu assez clair pour moi qu'un sommeil de qualité améliore la santé globale et qu'un mauvais sommeil fait exactement le contraire.

J'ai aussi appris qu'au début des années 1970, des chercheurs avaient identifié plusieurs comportements qui étaient positivement liés à la durée de vie. Le sommeil était en tête de liste, suivi de l'exercice, du petit-déjeuner et de l'évitement des collations. Le poids, le tabagisme et la modération de la consommation d'alcool figuraient également sur la liste. Plus tard, les chercheurs ont découvert que la privation de sommeil pouvait favoriser la croissance bactérienne et qu'un sommeil suffisant pouvait ralentir la croissance bactérienne. Plus récemment, la privation de sommeil - même une réduction modeste - s'est avérée favoriser l'inflammation dans le corps. La perte de sommeil, même pendant quelques courtes heures pendant la nuit, incite apparemment le système immunitaire à se retourner contre les tissus et organes sains. D'autres nouvelles études suggèrent que la perte de sommeil peut également contribuer à la dépression récurrente.

Dans mes recherches en cours, j'ai appris que depuis les recherches pionnières dans les années 1950 de Hans Selye, le père de la médecine du stress, les chercheurs en médecine croient qu'il existe une relation entre les déséquilibres du cortisol et la douleur inflammatoire.

Il devenait de plus en plus clair pour moi que la mise à la terre était quelque chose de très spécial qui pouvait améliorer la vie des gens de multiples façons. C'est cette vision qui m'a permis de continuer, car il y a eu de nombreuses fois où je me suis franchement senti submergé par le défi de moi - une quantité inconnue sans diplôme à mon nom, ni même un diplôme d'études secondaires - de prouver un concept totalement étranger au monde scientifique. communauté.

PLUS DE DÉFIS : LITS, ÉPOUX ET MODE

Ma première étude sur le sommeil a fait le buzz lorsqu'elle a été publiée en 2000. J'étais harcelée par des gens qui voulaient des surmatelas. Tout d'un coup, il y a eu une demande pour ce "quasi produit". Je ne m'en rendais pas compte à l'époque, mais je

devenais un peu un concepteur de plots de mise à la terre. Plus tard, quand je me suis impliqué dans la mise à la terre des gens dans le monde du sport, les athlètes ne voulaient pas d'un couvre-lit entier. C'était trop à transporter. Ils voulaient quelque chose qu'ils pouvaient rouler et mettre dans un petit sac et emporter avec eux lorsqu'ils voyageaient. Ainsi est né le sac de récupération : des brins d'argent conducteurs tissés dans des draps en coton emboîtés comme un sac de couchage.

Les produits ont été développés à la fois par une demande de personnes ayant entendu parler du Earthing et par une volonté de ma part de promouvoir la recherche scientifique. Tout a commencé sur une base ad-lib avec du ruban adhésif conducteur et une connexion filaire à une tige de terre. C'est ce que j'ai utilisé en Arizona sur moi-même, mes amis et d'autres personnes intéressées. Tout était de fortune. Rien de sophistiqué.

Au fur et à mesure que cela évoluait, les gens voulaient simplement quelque chose de plus raffiné. Certaines personnes voulaient des draps, alors j'ai commencé à consulter des experts de l'industrie du tissu. J'ai d'abord touché au polyester avec des fils de carbone. Mais personne ne voulait du polyester, alors je suis passé au coton avec des brins d'argent conducteurs. Ce développement a coûté plus d'un million de dollars et a duré trois à quatre ans. J'ai d'abord dû trouver des fabricants pour faire face à ce qui était pour eux un facteur de nuisance, puis tester et retester. C'étaient tous des prototypes de produits qui coûtaient très cher à fabriquer, et pour la plupart, je les donnais aux athlètes, aux médecins, aux personnes en cours d'études et à leurs proches. Tout a poussé comme un champignon. Je me débarrassais d'un modèle, puis j'en commandais d'autres, puis j'obtenais un autre lot de nouveau matériel, puis une autre vague de commandes et de demandes.

Au début, de nombreux médecins ont commencé à obtenir des produits pour leurs patients. L'un d'eux a appelé et m'a demandé si j'avais une sorte de "demi-coussinet", un drap qui ne couvrait pas tout le lit. J'ai demandé pourquoi il le voulait. Il a évoqué le problème des conjoints.

Problème de conjoint ?

Voici ce qui se passait : si une femme recevait un couvre-lit, le mari se fâchait et disait qu'il ne voulait rien avoir à faire avec ça, que c'était juste un gaspillage d'argent. Si le mari l'apportait à la maison, la femme dirait que c'est fou et l'enlèverait de son côté du lit.

Pendant tout ce temps, la mode du jour était de mettre des draps sur votre lit avec le nombre de fils le plus élevé possible. Le buzz était de 300, 600, 1 200, puis 2 400 feuilles. Plus le nombre est élevé, plus le tissu est censé être luxueux, doux et fin. Ce concept est devenu très populaire, mais certains experts pensent qu'un nombre de fils plus élevé signifie simplement un prix plus élevé.

Quoi qu'il en soit, je me suis laissé prendre à ça. Si vous aviez autre chose qu'un nombre élevé de fils sur votre lit, vous n'étiez pas à la mode. Ensuite, il y a eu la question des couleurs de créateurs pour correspondre aux goûts du décor et des couleurs. Dans un mariage typique, rien ne va sur un lit sans la permission de la femme. Vous ne pouviez donc pas mettre n'importe quoi sur un lit, quels que soient les avantages pour la santé.

Je n'avais pas besoin de ce genre de problèmes superflus. Un jour, j'ai décidé de ne faire qu'un demi-drap qui pourrait être placé sur toute la largeur du bas du lit. Vous entrez en contact avec elle avec vos pieds, comme si vous mettiez vos pieds sur la Terre, et c'est votre connexion pieds nus. La demi-feuille pouvait également être utilisée dans le sens de la longueur d'un côté si un conjoint ne voulait pas s'en mêler.

Le demi-drap a résolu beaucoup de mes maux de tête, tout en réduisant le niveau de douleur de nombreuses personnes qui dormaient dessus.

CHAPITRE 5

La découverte d'un cardiologue : l'histoire de Steve Sinatra

En tant que cardiologue intégratif, j'utilise à la fois la médecine conventionnelle et alternative pour aider mes patients cardiaques. Cette approche a toujours fonctionné à merveille pour moi en tant que médecin et, surtout, pour mes patients, car elle se concentre sur le fonctionnement métabolique des cellules et en particulier les cellules du muscle cardiaque qui pompent le sang à travers les soixante mille kilomètres de vaisseaux sanguins dans le corps. En tant que tel, j'ai utilisé de nombreux excellents suppléments nutritionnels, comme la coenzyme Q10 (CoQ10), la carnitine et le magnésium, pour stimuler les processus métaboliques dans les cellules où la production d'énergie a lieu.

Il y a des années, après une dizaine d'années de pratique, j'ai lentement pris conscience d'une curieuse tendance : une augmentation des plaintes des patients - notamment des arythmies et des douleurs thoraciques (angine) - au moment de la pleine lune ou de l'intensification de l'activité des éruptions solaires. Je ne me souviens pas comment j'ai réellement relié les symptômes à des événements célestes - c'est peut-être un patient qui a dit quelque chose. Je n'avais certainement aucune idée de comment l'expliquer. En tout cas, ma curiosité a été piquée et j'ai commencé à chercher des informations, ce qui m'a conduit dans le monde étonnant de l'électromédecine.

Le terme peut sonner loin dans le champ gauche et évoquer des images du Dr. Frankenstein, Dr. Sivana, Goldfinger et des engins d'un autre monde qui claquent,

crépitent et éclatent. Cependant, l'électromédecine est un concept assez accepté, le plus évidemment pour les diagnostics qui incluent des outils médicaux quotidiens tels que les ECG et les IRM (images par résonance magnétique). Les dispositifs de traitement électromagnétique tels que les unités de champ électromagnétique pulsé pour traiter la douleur et les troubles musculo-squelettiques sont moins acceptés, mais gagnent une attention médicale et un respect accrus. Les appareils TENS (stimulation nerveuse électrique transcutanée) réduisant la douleur, utilisant une basse tension électrique, existent depuis de nombreuses années.

Mes recherches et mes conversations avec des experts m'ont permis de mieux comprendre comment les événements électromagnétiques qui se produisent dans les cieux ou ici même sur la planète peuvent avoir une réponse - positive ou négative - sur le cœur, le cerveau et le reste du corps. . Bien sûr, nous, les terrestres, ne sommes pas isolés du reste de l'univers et sommes soumis à des influences allant des forces galactiques et solaires à l'électricité et à l'électronique locales créées par l'homme.

Tous les êtres sont des conglomérats d'énergie bioélectrique. Essentiellement, notre corps fonctionne - pour le meilleur ou pour le pire - comme un ensemble de circuits électriques dynamiques.

L'une des principales entités électriques du corps est le cœur. Chaque battement est déclenché par un signal électrique provenant de l'intérieur du muscle cardiaque, activité qui est enregistrée lorsque vous subissez un ECG dans le cabinet de votre médecin. Chaque signal, répété sans arrêt au cours d'une vie, traverse les circuits cardiaques, provoquant la contraction du cœur et la poussée du sang à travers les cavités, puis dans votre corps.

Les maladies cardiaques peuvent perturber ce fonctionnement électrique et de pompage normal. Par exemple, des problèmes avec le système électrique - connus sous le nom d'arythmies - peuvent empêcher le cœur de pomper efficacement le sang. En raison de la nature électrique du cœur, il était naturel pour un cardiologue curieux comme moi d'être attiré par les concepts énergétiques et électriques susceptibles d'affecter le système cardiovasculaire de manière bénéfique.

En 2001, j'ai été invité à prendre la parole lors d'une conférence sur l'électromédecine à San Diego. C'est là que j'ai rencontré Clint Ober. Il venait de terminer sa deuxième étude - comment la mise à la terre affectait le cortisol et le stress - et il souhaitait discuter de ses recherches avec un cardiologue qui s'intéressait à l'électromédecine. Il m'a regardé à la conférence. Nous avons discuté un moment, et j'ai tout de suite été intrigué par son concept. Ensuite, nous nous sommes rencontrés dans son camping-car et avons discuté plus en détail. Il y avait un autre médecin présent, ainsi qu'un chercheur qui avait développé un brassard pour mesurer l'élasticité des vaisseaux sanguins. Le chercheur

avait son appareil avec lui et il l'a utilisé pour tester notre élasticité individuelle. Vous voulez que vos artères soient bonnes et élastiques. Les vaisseaux sanguins rigides et rétrécis sont symptomatiques de l'hypertension artérielle et de la maladie artérielle. Ma lecture était bonne, mais celui de Clint était bien mieux. Il avait environ deux ans de plus que moi, donc j'étais très impressionné. Je me souviens avoir pensé comment ce gars pouvait avoir un meilleur résultat que moi ? J'étais là, le grand médecin de la prévention qui écrivait des livres et des newsletters sur les modes de vie sains !

Clint a dit de sa voix douce habituelle qu'il croyait que les résultats avaient à voir avec le fait qu'il s'enracinait tout le temps. Il dormait au sol et marchait pieds nus dans la mesure du possible.

Clint a également partagé avec moi sa frustration face à la communauté médicale et scientifique qui avait montré peu ou pas d'intérêt pour l'ancrage. Il avait du mal à mettre un pied à l'intérieur de la porte de la science.

UNE NOUVELLE FRONTIÈRE DE GUÉRISON

Au contraire, j'avais l'impression qu'une porte vers une nouvelle frontière de guérison avait été ouverte par les individus les plus improbables. Au cours de mes décennies de pratique de la médecine, j'ai entendu d'innombrables conférences inspirantes des experts médicaux les plus grands et les plus honorés. Médecins. Scientifiques. Les professeurs. Lauréats du prix Nobel. Clint Ober n'était pas de ceux-là. Il a dit qu'il était "juste" un gars de la télévision par câble qui avait fait une découverte qui, selon lui, pourrait aider à soulager la souffrance. J'ai été impressionné par son intégrité et ses intentions. C'était quelqu'un avec une mission. Je sentais qu'il était sur quelque chose de très important et fondamental, avec un grand potentiel non seulement pour la cardiologie, mais aussi pour la communauté de la guérison dans son ensemble. Il n'avait qu'un simple début de preuves scientifiques pour étayer ses observations. Néanmoins, en tant que cardiologue, cela avait beaucoup de sens pour moi. En outre,

Pendant des années, j'avais fait beaucoup de recherches et écrit sur les antioxydants. Dans ma pratique cardiaque, j'avais découvert que les suppléments nutritionnels antioxydants, tels que la CoQ10, donnaient un coup de pouce cliniquement significatif à mes patients. J'étais curieux de savoir s'il y avait un lien antioxydant et inflammatoire avec la découverte de Clint.

À peine un an auparavant, des chercheurs de Harvard avaient publié des preuves solides montrant que l'inflammation chronique était l'une des principales causes de maladie artérielle qui étouffe le sang, les nutriments et l'oxygène vers le cœur et le cerveau, entraînant des crises cardiaques et des accidents vasculaires cérébraux.

J'avais donc à l'esprit l'inflammation et les antioxydants lorsque j'ai rencontré Clint. Je lui ai posé des questions sur l'inflammation. La mise à la terre pourrait-elle réduire l'inflammation? Si c'était le cas, l'échouement pourrait représenter une nouvelle arme contre les maladies cardiaques, le No. 1 tueur de maladies en Amérique, et de nombreuses autres affections courantes liées à l'inflammation.

Je ne connaissais pas la réponse. Clint ne savait pas. J'ai demandé s'il pouvait se renseigner.

Il a dit qu'il le ferait. Et il l'a fait, à peu près tout seul au début, puis avec l'aide d'un formidable biophysicien, James Oschman.

TERRE / MÉDECINE DU CORPS

Clint, avec sa connaissance de l'électricité et de la mise à la terre des systèmes de télévision par câble, a maintenant commencé à étudier de manière exhaustive la physiologie et le système immunitaire. Il a rapidement commencé à mettre deux et deux ensemble. Les ingénieurs électriciens savaient que la surface de la Terre vibrait d'électrons libres chargés négativement. Les scientifiques médicaux ne le savaient pas, mais ils savaient que le corps est de nature électrique et que les radicaux libres sont des molécules chargées positivement au cœur de l'inflammation, de la destruction des tissus et de la maladie. Clint a émis l'hypothèse que si la mise à la terre réduit la douleur, elle doit provenir de la réduction ou de la neutralisation des radicaux libres chargés positivement à l'origine de la douleur pendant le processus inflammatoire. Les électrons libres doivent éteindre le feu.

Clint m'a appelé un jour, ravi d'avoir trouvé une autre explication importante du fonctionnement de l'enracinement dans le corps. Il n'a pas "juste" normalisé le cortisol, amélioré le sommeil et réduit le stress, comme si cela ne suffisait pas. Si quelqu'un est en contact direct avec la Terre - pieds nus ou à travers l'un de ses coussinets mis à la terre - les électrons libres circulent dans les circuits conducteurs du corps et étouffent l'inflammation. L'inflammation provoque des douleurs. Les personnes souffrant de douleur qui sont ancrées ressentent moins de douleur.

Pour lui, le lien était simple. Mettez-vous à la terre.

Se rétablir.

Obtenez un soulagement de la douleur. Soigner.

Les gens parlent de médecine corps/esprit. Je pratique ça depuis des années. Je n'ai jamais entendu quelqu'un parler de médecine terre/corps avant Clint. Pour moi, c'était une autre découverte marquante, une percée majeure. C'était littéralement de l'électromédecine à partir de zéro. Un secret des âges juste sous mes pieds. Pour moi,

l'anti-inflammatoire original et l'antioxydant ultime avaient été trouvés.

DORMIR ET PÊCHER À LA TERRE

Après avoir rencontré Clint, j'avais obtenu l'un de ses prototypes de protège-matelas et j'avais commencé à dormir ancré. La différence était profonde. Ma femme et moi avons pu nous endormir plus rapidement. J'utilise toujours ce même tampon à ce jour. J'ai écrit sur le sommeil ancré dans mon bulletin d'information sur la santé en 2002, et un certain nombre de mes abonnés ont obtenu un couvre-lit pour eux-mêmes. Certains ont pris le temps de me faire part de leurs commentaires par la suite et ont dit que cela avait fait une différence dans leur vie.

Avec le temps, alors que je me suis impliqué dans certains des projets de recherche de Clint et que j'ai entendu les commentaires de personnes dont les fonctions cardiaques s'étaient améliorées, le potentiel passionnant de la mise à la terre en tant qu'outil contre les maladies cardiaques a commencé à se cristalliser.

Je voyage beaucoup, je donne des conférences et j'assiste à des conférences médicales, et dormir dans des hôtels a toujours été problématique. Plus tard, lorsque Clint a conçu des modèles portables, nous avons pu dormir sur la route comme nous le faisons à la maison. Maintenant, je ne sors plus de chez moi sans mon bloc-notes et je suis toujours à la recherche d'occasions de marcher pieds nus.

Pendant des années, j'ai souffert de poussées de psoriasis, une affection inflammatoire courante de la peau. Il apparaissait sur mes jambes et mes coudes. J'avais toujours remarqué que chaque fois que j'allais pêcher au large de la côte de la Floride - une de mes activités récréatives préférées - le psoriasis disparaissait pratiquement pendant des semaines après. J'ai attribué cela à l'influence curative de l'exposition au soleil, à la vitamine D, aux minéraux contenus dans l'eau salée et au temps libre du stress quotidien d'un cabinet de cardiologie chargé. En bonefishing, vous passez des heures à pêcher avec une canne à mouche tout en marchant sur des plateaux de sable blanc jusqu'aux genoux dans une eau cristalline. Après avoir rencontré Clint, j'ai réalisé qu'il y avait une autre raison à l'amélioration du psoriasis. J'étais cloué au sol, pieds nus dans de l'eau salée hautement conductrice. Pendant que je pêchais, Je me donnais en même temps un traitement. Maintenant que je me masse la nuit, le psoriasis a pratiquement disparu.

Bob Tolve, un ancien copain de pêche de Scarsdale, New York, m'a raconté une histoire intéressante après que je lui ai parlé de la mise à la terre. Bob a soixante-trois ans, mon âge, et travaille dans le secteur de la construction depuis de nombreuses années. Quand il a commencé en tant que jeune homme, il a travaillé pendant un certain temps avec une équipe de charpentiers plus âgés de Norvège. Il se souvient qu'ils lui

avaient dit que s'il voulait durer dans l'entreprise, il devait faire comme eux : dès le matin, sortir et marcher pieds nus sur la Terre humide. Cela enlèverait les maux et les douleurs de la profession, ont-ils dit. Bob n'a jamais oublié l'histoire.

PARTIE TROIS

Se connecter avec la science CHAPITRE 6

L'anti-inflammatoire original

La Terre elle-même est l'anti-inflammatoire originel. Et la planète elle-même est le plus grand donneur d'électrons de la planète.

Qu'est-ce que cela signifie pour toi?

Imaginez simplement des électrons chargés négativement, comme une puissante cavalerie invisible, galopant à travers votre corps depuis la Terre et épongeant une force supérieure en nombre de radicaux libres inflammatoires chargés positivement. Le déficit en électrons, créé par un manque de mise à la terre, est éliminé et un processus de guérison se déroule.

L'inflammation, la maladie et la douleur dans votre corps ne sont qu'une manifestation

-En grande partie ou en petite partie - d'un déficit en électrons. Le remède est aussi proche que la Terre sur laquelle vous vivez.

En 2000, un ami a demandé à Clint Ober s'il accepterait de punir un homme âgé qui était alité avec une polyarthrite rhumatoïde avancée. Les mains, les coudes et les pieds de l'homme étaient grotesquement déformés et enflammés. Il était secoué de douleur et pouvait à peine bouger et seulement très lentement. Il recevait du réconfort et du soutien à domicile de l'hospice, l'organisme national qui offre des services aux patients dont l'espérance de vie est de six mois ou moins.

Ober a dit qu'il viendrait voir ce qui pouvait être fait. Il a fallu trois personnes pour soulever l'homme hors du lit afin de pouvoir y placer un coussin de lit conducteur. Le pad a ensuite été connecté à une tige de terre à l'extérieur.

Une dizaine de jours plus tard, Ober a reçu un appel téléphonique de l'homme, lui demandant s'il pouvait revenir. Il a dit qu'un écureuil avait rongé le fil de terre.

"Comment sais-tu ça?" Ober voulait savoir.

"Je suis sorti et j'ai vu qu'il avait été mâché", a déclaré l'homme.

Ober était perplexe. Comment un patient alité pouvait-il être debout dans sa cour en quelques jours ?

"C'est ce que j'ai fait," dit-il. "Je suis sorti et je l'ai vu."

Étonné, Ober a repris la route. Il trouva l'homme qui l'attendait, appuyé contre la porte d'entrée. Il a dit qu'il se sentait mieux. Et il avait raison pour le fil. Il avait en effet été mâché par un animal. Ober l'a remplacé.

Après que le patient âgé ait utilisé le coussin de lit pendant un an, Ober a appris de son ami que l'homme s'était beaucoup amélioré. Il faisait des tâches ménagères, s'occupait de sa cheminée et transportait même du bois de chauffage dans la maison depuis l'extérieur.

Le gonflement avait diminué. Il était plus fort, et il bougeait, parlait et s'exprimait avec une nouvelle vivacité. L'ami a dit que l'homme autrefois alité lui avait dit: "Je sens que je n'ai plus de maladie dans mon corps."

L'homme a continué à dormir ancré chaque nuit pendant les cinq années suivantes jusqu'à sa mort.

Ce revirement remarquable n'est rien de plus que l'énergie terrestre en action. Il révèle le fait largement méconnu que le sol représente le plus grand et le meilleur antioxydant et anti-inflammatoire naturel qui existe.

Dans ce chapitre, nous décrivons le lien de guérison entre la Terre et l'inflammation physique. Vous aurez une idée de la façon dont cette connexion a un potentiel illimité pour réinjecter la santé et désamorcer la douleur dans des sociétés déconnectées dans lesquelles la maladie augmente malgré tout l'argent versé dans la recherche médicale et les traitements.

Mais avant de revenir à la Terre et à la façon dont elle étouffe l'inflammation, regardons d'abord ce qu'est l'inflammation (voir l'encadré ci-contre).

Votre système immunitaire vous protège contre les agents pathogènes et facilite la reconstruction des tissus sur les sites de blessure ou de chirurgie. Lorsqu'un problème se développe quelque part, votre corps fait l'équivalent d'appeler le 911. L'alarme retentit. Les globules blancs et autres cellules spécialisées se précipitent sur le site — les premiers intervenants. Les globules blancs naviguent constamment dans les tissus de votre corps, comme des voitures de patrouille de police, toujours à l'affût des virus, des bactéries ou d'autres micro-organismes étrangers, ainsi que des cellules endommagées créées par un traumatisme ou des irritants internes. En tant qu'armes, certaines des cellules libèrent une pluie de radicaux libres puissants (appelée explosion oxydative) qui aident à la destruction des micro-organismes envahisseurs et des tissus endommagés.

Qu'est-ce que l'inflammation?

Tout le monde est sensible à l'inflammation - des athlètes de haut niveau aux patates de canapé non performantes. C'est un tueur à gage d'égalité des chances.

Le mot « inflammation » vient du latin inflammatio qui signifie mettre le feu. L'inflammation est la réponse biologique complexe du corps à des stimuli nocifs, tels que des agents pathogènes, des cellules endommagées ou des irritants. Il s'agit d'une tentative de protection par le système pour éliminer les agents nuisibles ou menaçants ainsi que pour démarrer le processus de guérison du tissu affecté. En l'absence d'inflammation, les plaies et les infections ne cicatriseraient jamais et la destruction progressive des tissus compromettrait la survie.

Les radicaux libres ont mauvaise presse, et vous comprendrez pourquoi dans un instant, mais en réalité ils rendent un service essentiel à l'organisme. En termes simples, ce sont des molécules chargées positivement (à court d'un ou plusieurs électrons) qui recherchent des électrons libres pour devenir stables. Vous pouvez les appeler des électrophiles, des amoureux des électrons. Normalement, ces radicaux libres obtiennent leurs électrons manquants en éliminant les électrons des agents pathogènes et des tissus endommagés. Cette activité tue les mauvais insectes que vous voulez éliminer de votre corps et décompose les cellules endommagées pour les éliminer. Au fur et à mesure que les travaux de réparation se terminent, les radicaux libres en excès produits pendant la réponse immunitaire sont neutralisés par des antioxydants ou des électrons libres dans le corps.

Cette réponse est déclenchée chaque fois que vous avez une maladie ou une blessure. C'est ce qu'on appelle la "réponse inflammatoire". En conséquence, vous pouvez ressentir les signes et symptômes familiers de l'inflammation : gonflement, rougeur, chaleur et douleur et, selon l'endroit où se trouve le site, diminution de l'amplitude des mouvements.

INFLAMMATION CHRONIQUE = DÉFICIENCE ÉLECTRONIQUE

L'inflammation se présente sous deux formes : aiguë ou chronique. Le type aigu se produit comme une réponse initiale du corps à des stimuli nocifs. Cela implique la mobilisation du plasma (le composant liquide de couleur jaune du sang) et des globules blancs du sang dans le tissu lésé, comme cela vient d'être décrit. C'est bon. Vous voulez que cela se produise.

Ensuite, il y a une inflammation chronique (prolongée). Que vous ne voulez pas. L'inflammation chronique signifie un changement progressif dans le type d'activité qui

se déroule au site de l'inflammation. Vous obtenez la destruction et la guérison simultanées des tissus, mais un empiètement nocif des radicaux libres sur le territoire sain et environnant. Le derby de destruction continue, et il peut vous blesser gravement.

Les radicaux libres jouent évidemment un rôle de premier plan dans la réponse immunitaire, mais des problèmes surviennent lorsque le processus ne s'arrête pas complètement une fois le travail terminé. Les gentils deviennent des méchants qui se déchaînent, déchirant des cellules innocentes et saines. Pensez aux chiens de sécurité qui attrapent le cambrioleur et s'en prennent ensuite à leur propriétaire. Ils continuent d'attaquer et d'oxyder les tissus sains. Les engrenages du système immunitaire passent en surmultiplication, envoyant plus de globules blancs qui produisent plus de radicaux libres. Cette activité est la raison pour laquelle les radicaux libres ont mauvaise réputation et pourquoi les scientifiques conviennent à l'unanimité que l'activité des radicaux libres est à la base des maladies chroniques et du processus de vieillissement, en particulier du vieillissement accéléré et de la durée de vie limitée.

Nous pensons que l'inflammation normale devient incontrôlable en raison de la perte de contact avec la Terre. Les gens souffrent d'un déficit en électrons - pas assez d'électrons libres pour satisfaire la convoitise des radicaux libres déchaînés. Ils continuent d'attaquer le voisinage adjacent des tissus sains dans un cercle vicieux en constante expansion. Le mode d'attaque non-stop génère une réponse auto-immune se manifestant par une inflammation chronique. Le système immunitaire s'est déchaîné, attaquant son propriétaire - vous.

Nous avons simplifié le scénario, mais c'est essentiellement ainsi que cela fonctionne. Un processus destructeur se déroule qui peut se poursuivre silencieusement et indéfiniment même pendant des dizaines d'années et conduire à tant de maladies modernes incurables. Plus tôt, nous avons mentionné le nouveau terme scientifique pour cela - inflamm-aging. Vous pouvez maintenant voir d'où cela vient.

L'INFLAMMATION COMME CAUSE DE MALADIE

L'idée que l'inflammation chronique pourrait être impliquée dans la maladie a commencé à attirer sérieusement l'attention il y a un peu plus de vingt-cinq ans. A cette époque, deux chercheurs australiens, Barry Marshall et Robin Warren, ont rapporté pour la première fois que les ulcères d'estomac n'étaient pas causés par le stress ou la nourriture épicée mais par une inflammation déclenchée lors d'une infection bactérienne. Cette découverte a valu au couple un prix Nobel.

Un tournant similaire s'est produit récemment dans le domaine de la cardiologie. Au milieu des années 1800, le célèbre pathologiste allemand Rudolph Virchow a reconnu

que les artères blessées et enflammées pouvaient être une source de crises cardiaques. Son idée n'a pas réussi à gagner du terrain pendant son temps et s'est évanouie. Plus tard, pendant la majeure partie de la dernière moitié du XXe siècle, la théorie du cholestérol a émergé, et depuis lors, la réduction du cholestérol est devenue une obsession médicale et une entreprise de plusieurs milliards de dollars pour les fabricants pharmaceutiques et alimentaires. Cependant, la recherche médicale a montré que la moitié des crises cardiaques et des accidents vasculaires cérébraux surviennent chez des personnes ayant un taux de cholestérol normal. Ainsi, au cours des années 1980, certains cardiologues ont commencé à réexaminer les idées de Virchow sur l'inflammation.

Une percée majeure a eu lieu dans une série d'études importantes à partir de 2000. Les preuves d'une étude de la Women's Health Initiative qui surveillait l'état de 28 000 femmes ménopausées initialement en bonne santé ont mis en lumière un nouveau facteur de risque cardiovasculaire : la protéine C-réactive (CRP), une substance biochimique indiquant la présence d'une inflammation artérielle. Les personnes ayant le niveau le plus élevé de CRP avaient cinq fois le risque de développer une maladie cardiovasculaire et quatre fois le risque d'une crise cardiaque ou d'un accident vasculaire cérébral par rapport aux personnes ayant le niveau le plus bas. Selon les chercheurs, la CRP prédisait le risque chez les femmes qui ne présentaient aucun des facteurs de risque standard et était le meilleur prédicteur parmi douze facteurs de risque étudiés, dont le cholestérol. Le cardiologue de Harvard, Paul Ridker, MD, le chercheur principal, a déclaré :

Dr. Ridker a estimé qu'environ 25% des Américains ont un taux de cholestérol normal à faible, ce qui les pousse à la complaisance, mais en même temps, ils ont une CRP élevée dont ils ne sont pas conscients. Cela signifie que des millions d'Américains ignorent actuellement qu'ils courent un risque accru de développer une future maladie cardiovasculaire, une crise cardiaque ou un accident vasculaire cérébral.

Considérez l'inflammation de bas grade comme un feu silencieux et rampant qui consomme du tissu artériel. Elle conduit à l'affaiblissement et à la rupture éventuelle des plaques artérielles qui déclenchent directement les crises cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux. Le lien CRP-inflammation aide à expliquer pourquoi tant de victimes de crises cardiaques et d'accidents vasculaires cérébraux ont des taux de cholestérol normaux.

Le diabète est un autre exemple de trouble courant de plus en plus considéré comme lié à l'inflammation. Dans le diabète de type 1, celui qui touche les jeunes, le système immunitaire du corps attaque les cellules pancréatiques qui fabriquent l'insuline. L'insuline est l'hormone responsable du contrôle du taux de sucre dans le sang et de l'ouverture des "portes" cellulaires au sucre pour une utilisation dans la production

d'énergie. Des recherches récentes suggèrent également que le diabète de type 2, la forme la plus courante de la maladie et survenant généralement à l'âge adulte, commence par une résistance à l'insuline. Cela signifie que la production d'énergie cesse de répondre correctement à l'insuline. La raison en est, selon les chercheurs, un excès de substances inflammatoires libérées par les tissus adipeux, en particulier dans l'abdomen. Les cellules graisseuses, autrefois considérées comme de simples dépôts de stockage d'énergie et métaboliquement inertes, sont maintenant connus pour être des foyers d'inflammation. Cette connexion aide à expliquer pourquoi l'obésité mène au diabète. De plus, certaines études suggèrent que la consommation de certains aliments peut aggraver l'inflammation dans le corps et augmenter le risque de diabète. Ils comprennent les aliments riches en sucre et autres édulcorants, les produits à base de farine blanche, les gras trans, les huiles végétales polyinsaturées et les viandes transformées.

Il semble qu'il ne se passe pas un jour sans qu'une nouvelle étude ne pointe du doigt l'inflammation galopante comme étant au cœur de certaines maladies. Les maladies inflammatoires sont devenues une épidémie mondiale et comprennent certains des troubles les plus dévastateurs de notre époque. Le tableau 6-1 en énumère quelques-uns.

Parallèlement au flux continu de révélations concernant l'inflammation, les chercheurs ont également accumulé de nombreuses preuves démontrant que les conditions douloureuses sont souvent le résultat d'une inflammation aiguë ou chronique. Un expert de la douleur a récemment postulé que l'origine de toute douleur est l'inflammation et la réponse inflammatoire.

De nombreux médecins et chercheurs se demandent ce qui a rendu l'inflammation si dangereusement banale. Lorsqu'on lui a demandé ce qui cause l'inflammation en premier lieu, le Dr. Ridker a déclaré ceci : "Nous assistons à l'action de la biologie évolutive - une réponse adaptative (inflammation) dans le passé est maintenant inadaptée dans notre environnement moderne actuel."

La découverte de la relation entre la mise à la terre et l'inflammation suggère que la réponse autrefois adaptative appelée inflammation s'est peut-être dégradée à cause d'un déficit en électrons dû à la perte du contact direct avec la Terre. (Tableau 6-1)

TABLEAU 6-1. CONDITIONS LIÉES À L'INFLAMMATION CHRONIQUE

MALADIE	EFFETS SUR LA SANTÉ
Allergique	Les messagers inflammatoires stimulent la libération d'histamine, entraînant des réactions allergiques.
La maladie d'Alzheimer	Les tissus cérébraux enflammés développent une plaque; l'inflammation chronique tue les cellules du cerveau.

Sclérose latérale amyotrophique (SLA) *	Les dommages aux motoneurones amènent le corps à lancer une contre-attaque inflammatoire trop zélée, tuant les motoneurones.
Anémie	Les messagers inflammatoires attaquent la production de globules rouges.
Arthrite	L'inflammation chronique détruit le cartilage articulaire et inhibe la libération de liquide de lubrification et de rembourrage dans les articulations.
Asthme	L'inflammation entraîne le blocage des voies bronchiques.
Autisme	L'inflammation cérébrale est présente chez la plupart des enfants autistes.
Cancer	L'inflammation contribue aux radicaux libres, à la croissance tumorale et inhibe la défense de l'organisme contre les cellules anormales.
Maladie cardiovasculaire	L'inflammation provoque un sang épais et malsain et une maladie artérielle, entraînant un blocage et une plaque et un risque accru de caillots dangereux dans les vaisseaux sanguins qui alimentent le cœur et le cerveau ; l'inflammation endommage également les valves cardiaques.
Diabète, types 1 et 2	Diabète de type 1, l'inflammation induit le système immunitaire à détruire les cellules bêta pancréatiques ; diabète de type 2, les cellules graisseuses provoquent la libération de messagers inflammatoires, conduisant à l'insuline

	la résistance.
Fibromyalgie	Composés inflammatoires présents dans le corps à un niveau élevé.
Troubles intestinaux courants	La maladie de Crohn, le côlon irritable, la diverticulite et d'autres problèmes intestinaux impliquent une inflammation qui cause de la douleur, une interférence avec la digestion et l'assimilation des nutriments et des dommages à la muqueuse sensible du tube digestif.
Insuffisance rénale	L'inflammation restreint la circulation et endommage les cellules rénales qui filtrent le sang.
Lupus	Les composés inflammatoires déclenchent une attaque auto-immune.
Sclérose en plaque	Les composés inflammatoires attaquent le système nerveux.
La douleur	L'activation des récepteurs de la douleur, la transmission et la modulation des signaux de la douleur et l'hypersensibilité du système nerveux constituent un continuum d'inflammation et de réponse inflammatoire.
Pancréatite	L'inflammation induit des lésions des cellules pancréatiques.
Psoriasis et eczéma	Troubles cutanés à base d'inflammation.

* La SLA est souvent appelée la maladie de Lou Gehrig

ENTER EARTHING : LE CHAÎNON MANQUANT

La terre et les mers de la planète Terre sont vivantes avec un approvisionnement en électrons sans fin et constamment renouvelé. En établissant un contact direct avec la surface de la planète - la peau de nos corps touchant la peau de la Terre - nos corps conducteurs s'égalisent naturellement avec la Terre. Au sens figuré, nous remplissons le niveau d'électrons dans notre réservoir qui est devenu faible.

Comment savons-nous que le corps absorbe ces électrons ? Il existe plusieurs façons que nous connaissons.

L'un est le bon sens. La Terre est chargée négativement. Il a une réserve inépuisable d'électrons libres chargés négativement. Chaque fois que vous avez deux objets conducteurs et qu'ils entrent en contact - comme vos pieds nus et le sol - les électrons s'écouleront de l'endroit où ils sont abondants vers l'endroit où ils sont moins nombreux. Le potentiel électrique des deux objets va donc s'égaliser. C'est la mise à la terre. De

même, lorsque vous plantez une tige de terre dans la Terre, cela permet aux électrons de circuler de la Terre via un fil dans un objet. Il peut s'agir d'un réfrigérateur, du blindage autour d'un système de télévision par câble ou de vous. Votre corps est conducteur comme le réfrigérateur.

Si vous avez un front de bataille avec des radicaux libres chargés positivement qui se déchaînent dans votre corps, devinez ce qui va se passer lorsque vous entrerez en contact avec la Terre ?

La grande Terre chargée négativement submerge les petits radicaux libres chargés positivement. La science soutient le bon sens. La science nous dit que le corps est un conducteur dynamique d'impulsions électriques, ou selon les termes du biophysicien James Oschman, "la matrice vivante". Les cellules contiennent un cadre interne connu sous le nom de cytosquelette qui relie toutes les parties de la cellule, du noyau à la membrane externe. Cet «échafaudage» comprend des molécules qui conduisent l'énergie et l'information à l'intérieur de chaque cellule et vers l'extérieur vers l'environnement environnant, et dans la direction opposée, de l'environnement vers les parties les plus internes de la cellule et du noyau. De même, l'environnement environnant, de la tête aux pieds, contient un réseau extracellulaire de collagène conducteur et d'autres protéines qui sont "câblées" aux membranes cellulaires. Ainsi, la matrice vivante à l'intérieur et à l'extérieur des cellules fournit un réseau à l'échelle du corps pour les électrons antioxydants, une voie reliant toutes les parties du corps, y compris le système nerveux et tous les récepteurs sensoriels, à toutes les parties de chaque cellule, y compris le génome de chaque cellule. Ce système omniprésent a des extensions dans tous les coins et recoins du corps et représente vraiment, quand on y pense, le plus grand système d'organes du corps.

C'est la « substance » de toutes les structures vivantes.

Lorsque vous vous considérez comme une « antenne », comme l'agronome français Matteo Tavera décrit tous les êtres vivants (nous avons discuté de ses idées au chapitre 2), vous pouvez voir comment nous nous inscrivons parfaitement dans un continuum énergétique universel. Nous, et les étoiles, en sommes baignés.

La science médicale utilise le concept de la matrice vivante d'une manière très pratique et utile. Les médecins utilisent des instruments électrophysiologiques et biomédicaux tels que les ECG, les EEG (électroencephalogrammes) et les EMG (électromyogrammes) comme outils de diagnostic pour surveiller les activités électriques du cœur, du cerveau et des muscles. Ces dispositifs suivent certaines voies conductrices existant entre les organes internes et la surface cutanée du corps, et vice versa. Les lectures de l'intérieur suivent des voies vers la surface de la peau, où elles sont captées par des patchs d'électrodes et dirigées vers les appareils de mesure. Les

stimulateurs cardiaques, les défibrillateurs et l'électroacupuncture démontrent comment cette conductivité fonctionne en sens inverse : de la peau aux tissus et organes à l'intérieur du corps.

Michael Jordan et la matrice vivante

Considérez la matrice vivante comme une sorte de réseau de communication à grande vitesse à l'intérieur de votre corps.

Le lauréat du prix Nobel Albert Szent-Györgyi, le biochimiste hongrois qui a le premier identifié la vitamine C et a été parmi les premiers à appliquer les théories de la physique quantique à la compréhension du cancer, a toujours été un scientifique en avance sur son temps. Il a exposé la vision d'un système de communication à grande vitesse dans le corps - il l'a appelé "biologie électronique" - en 1941. Il a dit : "La vie est trop rapide et subtile pour être expliquée par des réactions chimiques lentes et des impulsions nerveuses. . Les protéines sont la scène sur laquelle se déroule le drame de la vie. Les acteurs ne peuvent être que de petites unités très mobiles comme les électrons et les protons. »

Pour illustrer la rapidité fulgurante de la communication au sein de la matrice vivante, le Dr. Oschman utilise l'analogie de Michael Jordan, l'un des plus grands joueurs de basket-ball professionnels. C'est le dernier match et les dernières secondes des éliminatoires de basket. Le jeu est à égalité, et bien sûr le ballon revient à Jordan. En un instant, il s'élance dans les airs et lance le ballon vers le panier. Lorsque le buzzer retentit et que le jeu est terminé, le ballon tombe à travers le cerceau. Le tir au buzzer de Jordan remporte le championnat pour son équipe. Alors que les fans se déchaînent, Jordan regarde les caméras de télévision, sourit et hausse les épaules, comme pour dire : "Ne me demandez pas comment j'ai fait ça !"

Les électrons sont les plus petites charges négatives possibles de l'électricité. Il est bien établi que les charges négatives (électrons) sont attirées par les charges positives (radicaux libres). La connexion du corps à la Terre permet automatiquement aux tissus conducteurs de la matrice vivante du corps de se charger des électrons libres de la Terre. Lorsque cela se produit, les radicaux libres de la réponse immunitaire en excès ou résiduels (qui sont chargés positivement) ont soudainement, comme le dit la vieille chanson, l'objet de leur affection - un apport facilement disponible d'électrons libres pour se lier et réduire leur mode oxydatif et inflammatoire. Ils sont neutralisés, éteints, rassasiés et satisfaits. Un peu comme donner aux enfants les clés du magasin de crème glacée ou ouvrir la banque de sang à Dracula.

En conséquence, la dépendance des radicaux libres produits par le système

immunitaire pour oxyder les tissus sains afin d'obtenir leur dose d'électrons manquants disparaît naturellement. Le déchaînement est naturellement inhibé, et avec lui le mécanisme sous-jacent de l'inflammation chronique et des maladies auto-immunes. Le corps conduit naturellement et se charge des électrons libres de la Terre ; c'est-à-dire qu'il égalise et maintient le potentiel électrique naturel de la Terre. Le résultat final, selon nos observations et nos recherches, est que la reconnexion prévient ou réduit l'inflammation chronique et accélère constamment la récupération après l'épuisement, les traumatismes aigus et les blessures mineures. Vous lirez comment cela se déroule dans les histoires très dramatiques que nous avons rassemblées dans la quatrième partie du livre.

En règle générale, il y a une réduction rapide des douleurs liées à l'inflammation.

Certains maux de tête aigus peuvent disparaître en quelques minutes. L'intensité des douleurs chroniques diminue souvent de manière significative en vingt à quarante minutes.

L'effet de la mise à la terre sur l'inflammation et la douleur a été démontré de manière spectaculaire dans une série d'études de cas menées avec la thermographie en 2004 et 2005. La thermographie, également connue sous le nom d'imagerie infrarouge, est une technique clinique non invasive qui analyse les températures de surface de la peau comme un reflet de la température normale ou physiologie humaine anormale. La technique utilise une technologie informatisée sophistiquée pour traduire les données de température et produire une image qui est ensuite évaluée pour détecter les signes d'une éventuelle maladie ou blessure. La procédure existe depuis plus de trente ans et figure dans des milliers d'études médicales. Entre autres choses, il est largement utilisé pour aider à diagnostiquer le cancer du sein, le diabète, les troubles du système nerveux et métaboliques, les blessures, les maux de tête et les syndromes douloureux, les problèmes de cou et de dos et les maladies artérielles.

William Amalu, DC, président de l'Académie internationale de thermographie clinique, a réalisé des études de mise à la terre sur vingt patients souffrant de diverses affections, notamment le syndrome de douleur myofasciale chronique, les foulures musculaires, les entorses ligamentaires, les neuropathies périphériques, le syndrome du canal carpien, les affections articulaires inflammatoires, la maladie de Lyme la maladie et la sinusite chronique. Les sujets étaient soit mis à la terre avec des patchs d'électrodes conductrices dans son bureau, soit dormaient sur des coussins de lit mis à la terre à la maison. Les résultats ont montré, à travers des images spectaculaires, un impact majeur et rapide sur l'inflammation et la douleur. Une image vaut mille mots, veuillez donc vous référer aux images en couleur (planches 1 à 7) sous la section intitulée « IMAGES THERMIQUES ET PHOTOGRAPHIQUES DES EFFETS DE

MISE À LA TERRE », montrant certains de ces changements.

Certains patients ont connu une amélioration en une seule séance. En deux à quatre semaines (de deux à trois traitements d'une demi-heure par semaine), une amélioration allant jusqu'à 80 % s'est produite dans les cas suivis (60 % des cas ont été suivis). Avec une mise à la terre continue pendant des semaines et des mois, les patients ont continué à être soulagés, à se sentir mieux et, dans certains cas, leurs symptômes ont complètement disparu.

"Dès que votre pied touche la Terre, ou que vous vous connectez à la Terre via un fil, votre physiologie change", explique James Oschman. « Une normalisation immédiate commence. Et un interrupteur anti-inflammatoire est activé. Les gens restent enflammés parce qu'ils ne se connectent jamais avec la Terre, la source d'électrons libres, qui peut neutraliser les radicaux libres dans le corps qui causent la maladie et la destruction cellulaire. »

IMAGES THERMIQUES ET PHOTOGRAPHIQUES DES EFFETS DE LA MISE À LA TERRE

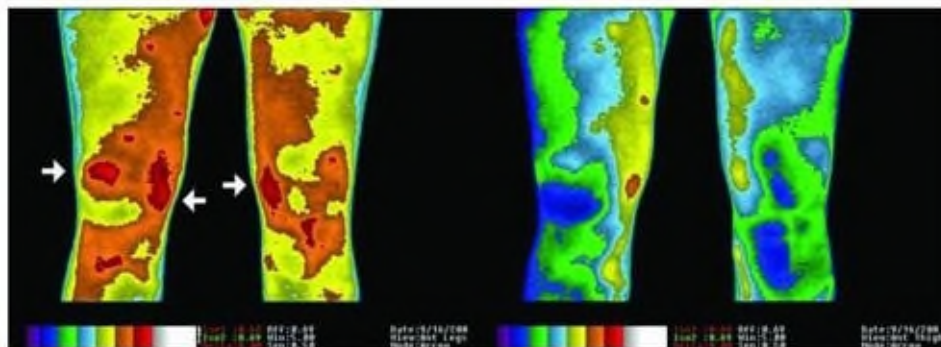


Planche 1. Inflammation vue par imagerie infrarouge. Les caméras thermiques enregistrent de minuscules changements de température de la peau pour créer une carte d'image à code couleur. Parce que les lésions tissulaires provoquent une augmentation de la chaleur, les zones anormalement chaudes indiquent une inflammation. Les photos infrarouges présentées ici ont été prises à seulement trente minutes d'intervalle - avant (à gauche) et après l'échouement (à droite). Ils illustrent une résolution rapide de l'inflammation et aident à expliquer l'impact de la mise à la terre sur la douleur chronique, la raideur et une variété de symptômes.

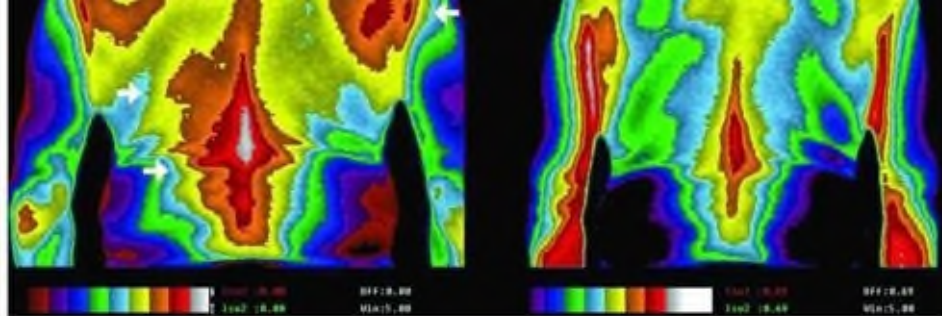


Planche 2. L'individu souffrait de douleurs intenses au bas du dos gauche et à l'épaule droite qui interféraient avec le sommeil, et se réveillaient raides et douloureux. Un traitement médical prolongé avait donné de mauvais résultats. Après deux nuits de sommeil au sol, il a signalé 50 % de douleur en moins et 75 % de raideur et de douleur en moins lors de la marche. L'image (à gauche) montre des zones intenses d'inflammation et de douleur, indiquées par des flèches. L'image (à droite), prise après la deuxième nuit, montre le retour à la symétrie thermique normale. Après quatre semaines, le patient a signalé une résolution totale de la douleur au dos et à l'épaule avec seulement une légère raideur occasionnelle. "J'ai retrouvé ma vie", a-t-il déclaré.

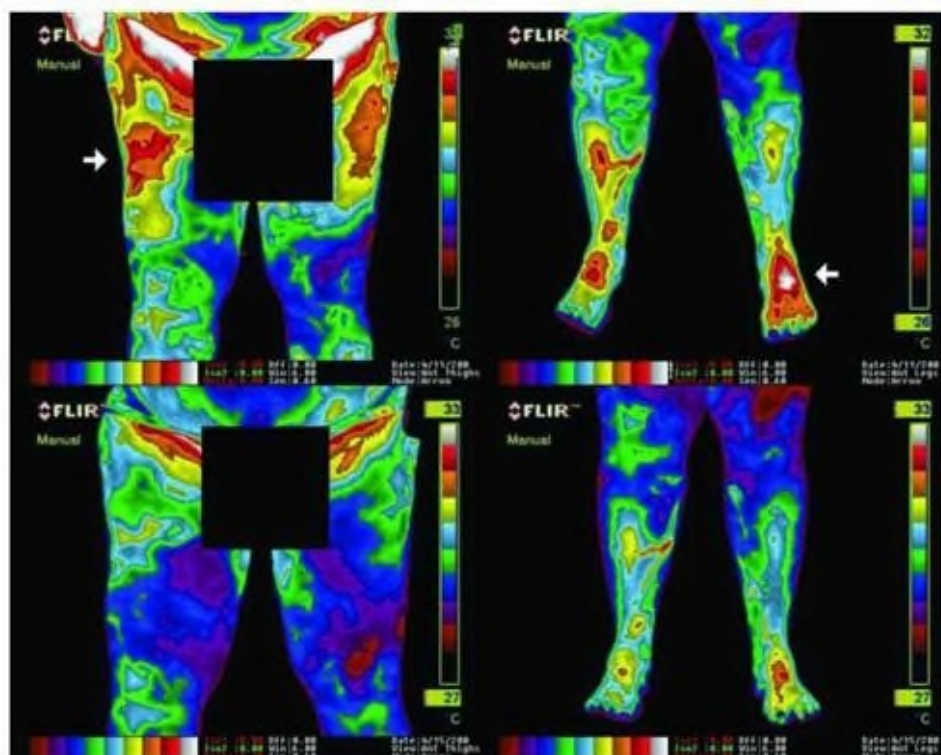


Planche 3. Les images infrarouges sont celles d'une femme de soixante-cinq ans souffrant de douleurs chroniques à la cuisse, au genou et au tibia de la jambe droite, avec douleur à la cheville et gonflement du pied gauche. Le patient s'est plaint d'insomnie, de sommeil non réparateur, d'un manque de sommeil interférant avec le fonctionnement quotidien, de somnolence pendant la journée, de douleurs interférant avec le sommeil, de douleurs aux jambes pendant le sommeil et de réveils raides et douloureux. Elle avait suivi un traitement médical prolongé avec de mauvais résultats. Après quatre nuits de sommeil sur un coussin de lit conducteur, le patient a signalé une réduction de 90 % de la douleur, une amélioration de 50 % du sommeil réparateur et

une réduction de 50 % de l'insomnie, de la somnolence pendant la journée et des réveils raides et douloureux. Une amélioration continue et régulière a été signalée lors d'un suivi de quarante jours. Les images (en haut) montrent les membres inférieurs pris avant l'échouement. Les flèches indiquent les zones d'inflammation les plus importantes et correspondent précisément aux zones de plainte du sujet. Les images (en bas) ont été prises après quatre nuits de sommeil au sol.

Notez la réduction considérable de l'inflammation et le retour vers un schéma thermique normal.

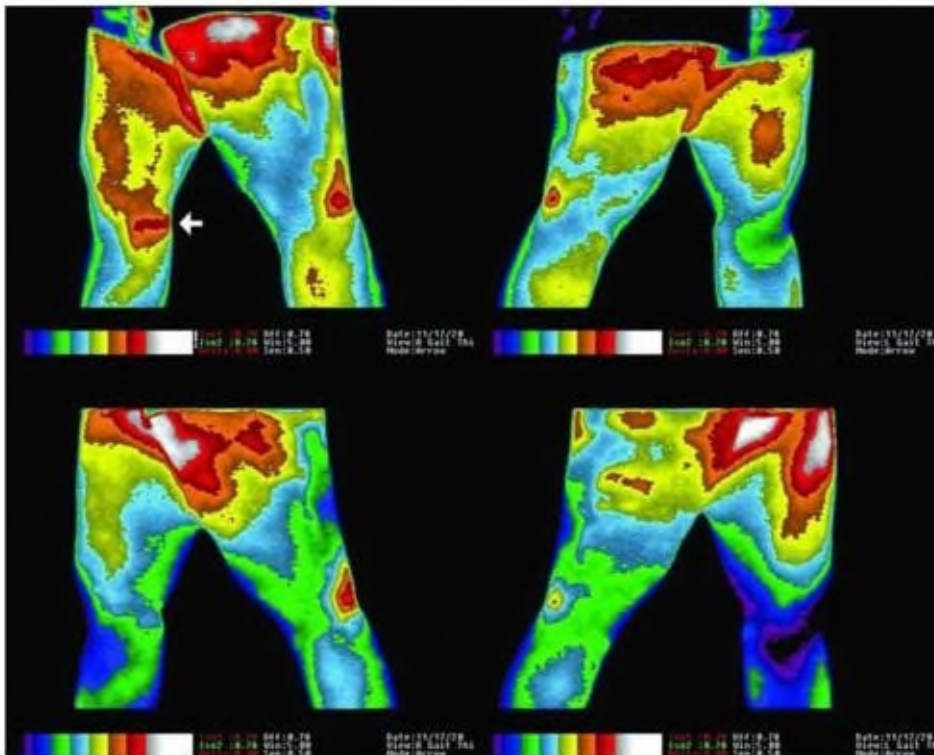


Planche 4. Les images infrarouges sont celles d'une femme de trente-trois ans qui s'est blessée en gymnastique à l'âge de quinze ans. Le patient souffrait depuis longtemps de douleurs chroniques au genou droit, d'enflure et d'instabilité, et était incapable de rester debout pendant de longues périodes. Des gestes simples, comme conduire, augmentaient les symptômes. Elle avait besoin de dormir avec un oreiller entre ses genoux pour diminuer la douleur. Un traitement médical intermittent et une thérapie physique au fil des ans n'ont apporté qu'un soulagement minimal. Les images (en haut) ont été prises en position de marche pour montrer l'intérieur des deux genoux. La flèche pointe vers l'emplacement exact de la douleur du patient et montre une inflammation importante.

Les images (en bas) ont été prises trente minutes après avoir été mises à la terre avec un patch d'électrode. Le patient a signalé une légère réduction de la douleur. Notez une réduction significative de l'inflammation dans la région du genou. Après six jours d'échouement, elle a signalé une réduction de 50 % de la douleur et a déclaré qu'elle pouvait désormais rester debout plus longtemps sans douleur et qu'elle n'avait plus besoin d'un oreiller entre ses jambes lorsqu'elle dormait. Après quatre semaines de traitement, elle se sentait assez bien pour jouer au football et pour la première fois en quinze ans, elle ne ressentait aucune instabilité et peu de douleur. À douze semaines, elle a déclaré que sa douleur avait diminué de près de 90% et sans gonflement. Pour la première fois depuis de nombreuses années, elle a pu faire du ski nautique. Six mois après le traitement initial, elle a terminé de courir un semi-marathon.

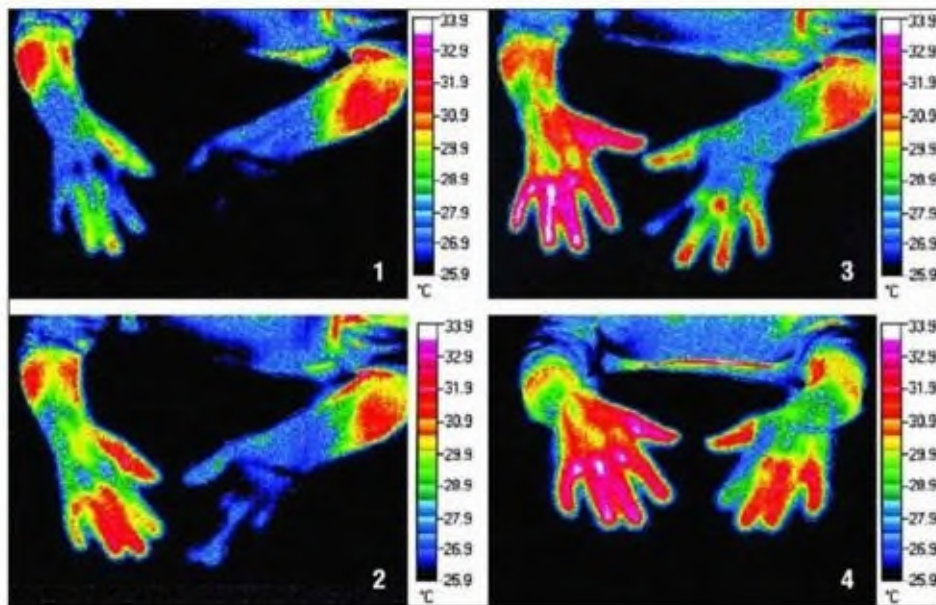


Planche 5. Cet ensemble d'images infrarouges concerne l'inflammation des tendons de l'avant-bras d'une hygiéniste dentaire atteinte d'un syndrome du canal carpien bilatéral. Elle recevait trois traitements de physiothérapie pour les accidents du travail et trois traitements chiropratiques par semaine. Ses symptômes comprenaient des douleurs aux doigts, de la froideur, de la raideur et des douleurs au poignet. L'inflammation de l'avant-bras réduisait la circulation vers ses doigts. L'image 1 montre le thermogramme de prétraitement, révélant des doigts et un poignet froids en raison d'une mauvaise circulation. Notez les signes d'inflammation dans la partie supérieure des avant-bras. Un patch d'électrode de mise à la terre a été placé sur sa paume gauche. L'image 2 montre la livraison et la distribution de sang à ses doigts droits après six minutes de mise à la terre. Les doigts commençaient à se réchauffer.

L'image 3, après onze minutes, montre une amélioration continue de la circulation

dans les doigts et le poignet droits, et un début d'amélioration dans ses doigts gauches. L'image 4 montre une amélioration spectaculaire des deux côtés après seize minutes. Notez également la diminution de la température (inflammation) dans la partie supérieure des avant-bras.



Planche 6. Les images photographiques montrent une amélioration accélérée d'une plaie ouverte non cicatrisante de huit mois subie par une femme de quatre-vingt-quatre ans. Les images de la colonne de droite sont des gros plans des photos de gauche. La rangée du haut montre la plaie ouverte et une teinte gris pâle sur la peau. Les photos de la rangée du milieu, prises après une semaine, montrent un niveau marqué de guérison et d'amélioration de la circulation, comme l'indique la couleur de la peau. La rangée du bas, prise après deux semaines, montre la plaie cicatrisée et la couleur de la peau considérablement plus saine. Le traitement consistait en une séance de mise à la terre quotidienne de trente minutes avec un patch d'électrodes assis confortablement. La cause de la plaie adjacente à la cheville gauche était une botte mal ajustée. Quelques heures après avoir porté la botte, une ampoule s'est formée, puis s'est développée en une plaie ouverte résistante. Le patient avait subi divers traitements dans un centre de traitement des plaies spécialisé sans résultat. L'imagerie vasculaire de ses membres inférieurs a révélé une mauvaise circulation. Lorsqu'elle a été vue pour la première fois, elle boitait légèrement et souffrait. Après trente premières minutes d'exposition à l'échouement, le patient a signalé une diminution notable de la douleur. Après une

semaine de mise à la terre quotidienne, elle a déclaré que son niveau de douleur était d'environ 80% inférieur. À ce moment-là, elle ne montrait aucune preuve de boiterie. Au bout de deux semaines, elle a dit qu'elle n'avait plus aucune douleur. elle a dit que son niveau de douleur était d'environ 80% inférieur. À ce moment-là, elle ne montrait aucune preuve de boiterie. Au bout de deux semaines, elle a dit qu'elle n'avait plus aucune douleur. elle a dit que son niveau de douleur était d'environ 80% inférieur. À ce moment-là, elle ne montrait aucune preuve de boiterie. Au bout de deux semaines, elle a dit qu'elle n'avait plus aucune douleur.



Planche 7. Effets du sommeil ancré sur un homme de quarante-sept ans atteint de neuropathie diabétique. La photo (à gauche) représente le bas de la jambe droite du patient avant le traitement. Après trois nuits de mise à la terre avec un coussin de lit conducteur et des patches d'électrodes sur les deux pieds, le patient a signalé un soulagement significatif de la douleur et une amélioration du sommeil. Après sept nuits, il y avait une réduction substantielle des rougeurs et de l'inflammation, indiquant une meilleure circulation (à droite). Le patient a également signalé une grande amélioration des niveaux d'énergie et un sentiment général de "bien-être accru".

CHAPITRE 7

Joindre les points

Gaetan Chevalier est un biophysicien et électrophysiologiste du sud de la Californie au nez dur, un scientifique spécialisé dans le câblage électrique du corps. À l'été 2008, il a mené une étude pour étudier l'impact de la mise à la terre sur une variété de fonctions physiologiques dans le corps. Au cours des travaux préliminaires visant à tester la conception de l'étude, il a invité un ami - un agent de probation à la retraite - au

laboratoire pour jouer le rôle de "cobaye". Les sujets de l'expérience allaient être ancrés assis dans une chaise inclinable confortable, semblable à celle que vous pourriez avoir dans votre salon. L'ami s'est assis sur la chaise et Clint Ober a commencé à discuter avec lui.

"Quelques minutes après le début de la conversation, mon ami a mentionné qu'il souffrait d'arthrite douloureuse dans les mains, quelque chose que j'ignorais", se souvient le Dr. Chevalier. Clint lui a ensuite demandé de décrire son niveau actuel de douleur sur une échelle de 0 à 10, 10 étant une douleur insupportable.

"Mon ami a décrit son niveau comme 8 à gauche et 9 à droite.

Clint a ensuite placé une électrode sur la paume de chaque main et a cassé un fil connecté à une tige de terre extérieure. Nous avons continué à parler. Après environ une demi-heure, Clint a demandé à mon ami quel était le niveau de douleur actuel.

« Une expression de surprise est apparue sur le visage de mon ami. Il s'est soudainement rendu compte que son niveau de douleur avait chuté. Il a répondu 2 à gauche et 3 à droite, puis a dit : « Je n'ai pas ressenti si peu de douleur dans mes mains depuis longtemps. Ceci est incroyable. »

Dr. Chevalier a décrit une expérience similaire avec l'un de ses instructeurs de yoga. Elle souffrait d'arthrite sévère dans les pouces, et faire quelque chose d'aussi simple que de ramasser un objet - une tasse, par exemple - provoquait souvent une douleur lancinante dans le bras si grave qu'elle laissait tomber l'objet.

"Elle est venue au laboratoire et nous l'avons clouée au sol pendant une demi-heure", a-t-il dit. "Quand elle est partie, elle nous a dit qu'elle ne ressentait aucune douleur. Je la vois chaque semaine au cours de yoga, et après plusieurs mois, elle a dit que la douleur dans les pouces ne revenait jamais. Elle marche maintenant sur la plage pendant au moins une demi-heure chaque jour et dort également ancrée. »

Des observations comme celles-ci sont monnaie courante depuis le début de la poursuite de la validation scientifique de la mise à la terre. Les résultats positifs des premières études ont suscité des recherches plus approfondies et plus sophistiquées sur la façon dont la mise à la terre affecte le corps et sa machinerie interne complexe. Aujourd'hui, une décennie après la première expérience, des recherches en cours ont commencé à rassembler les éléments de cette histoire étonnante en une hypothèse à multiples facettes ayant de grandes implications pour la santé humaine. Dans ce chapitre, nous présenterons certaines des découvertes les plus révélatrices et les plus importantes à ce jour.

LES ÉCROUS ET LES BOULONS DE LA MISE À LA TERRE

Une étude publiée en 2005 par l'ingénieur électricien Roger Applewhite a confirmé deux faits hautement significatifs :

1.

Les électrons se déplacent de la Terre vers le corps et vice versa lorsque le corps est mis à la terre. Cet effet est suffisant pour maintenir le corps au même potentiel électrique de charge négative que la Terre. Nous émettons l'hypothèse que ce flux d'électrons libres dans le corps est le mécanisme par lequel l'inflammation est réduite.

2.

La mise à la terre réduit puissamment les champs électromagnétiques (EMF) sur le corps.

Il est difficile d'éviter le langage électrotechnique pour décrire cette étude importante qui démontre une physique de base derrière la mise à la terre, et plus précisément que le corps humain est un conducteur naturel de l'énergie de surface vibrante de la Terre. Nous ferons de notre mieux pour garder les choses simples.

M. Applewhite est un expert dans la conception de systèmes de décharge électrostatique pour les industries high-tech et électroniques. Son étude, publiée dans la revue *European Biology and Bioelectromagnetics*, impliquait une série de mesures électriques sur le corps d'un individu ancré et non ancré. La mise à la terre a été réalisée en fixant des patchs d'électrodes conductrices à divers endroits de l'anatomie ou en s'allongeant sur un drap de lit conducteur.

Une chute de tension à travers une résistance en ligne, mesurée avec un oscilloscope, a fourni de nombreuses preuves d'un échange d'électrons entre la Terre et le corps lors de la mise à la terre.

Le potentiel électrique (en volts) généré sur le corps par les champs électromagnétiques à 60 Hz a été enregistré à la fois sur le corps non mis à la terre et mis à la terre à l'aide d'un système de mesure à haute impédance spécialement conçu. La mise à la terre, soit avec les patchs, soit avec le drap de lit, a réduit le potentiel électrique environnemental immédiat d'un facteur d'au moins 70. La figure 7-1 ci-dessous montre graphiquement cet effet de choc.

Ainsi, dans une étude, il a été démontré que la connexion à la Terre servait de "source" d'électrons bénéfiques et, en même temps, de "bouclier" empêchant les champs électriques environnementaux de créer des potentiels électriques perturbateurs sur le corps.

LA MISE À LA TERRE L'emporte sur l'EMFS

Ces dernières années, il y a eu beaucoup de discussions dans les cercles scientifiques et dans les médias sur les effets possibles sur la santé de l'exposition aux champs électromagnétiques d'origine humaine. En raison de l'intérêt généralisé pour cette question, nous aimerions prendre un moment et tenter d'apporter un éclairage supplémentaire sur le sujet en relation avec la mise à la terre.

Effet de la mise à la terre du patch conducteur sur le mode 60 Hz

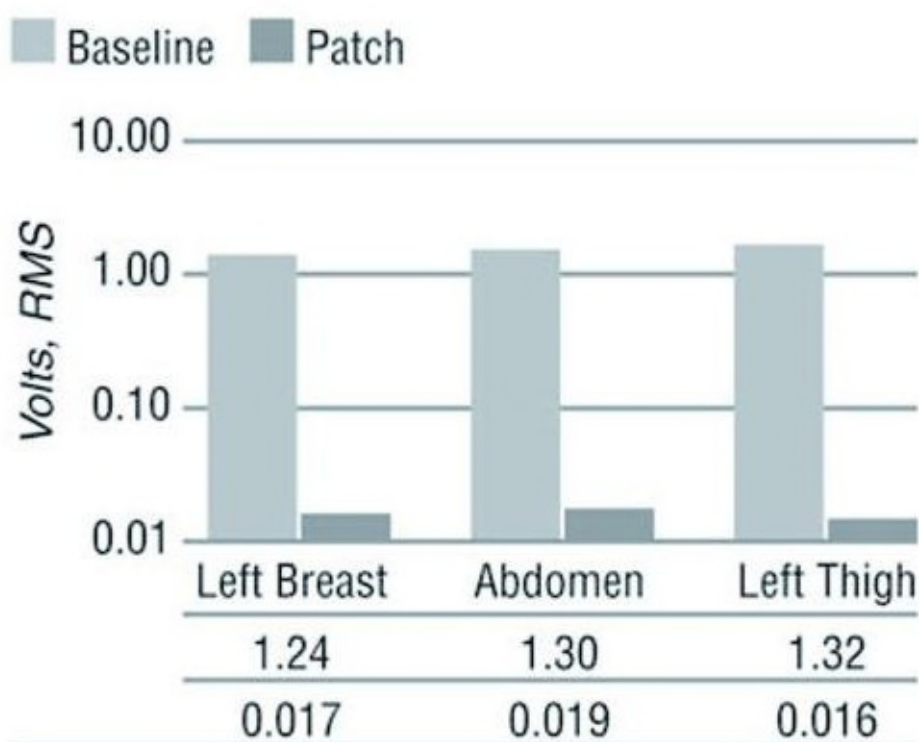


Illustration 7-1. Le graphique montre l'énorme différence de potentiel de champ électrique environnemental mesuré sur le corps sur trois sites - au départ, c'est-à-dire avant la mise à la terre et pendant la mise à la terre.

Nous vivons tous immergés dans une mer invisible d'EMF générés par l'homme. Ils sont partout - dans nos maisons, nos lieux de travail et à l'extérieur - principalement produits par le réseau électrique. En Amérique du Nord, le réseau produit des CEM vibrant à 60 Hz. Les fils existants à l'intérieur des murs produisent des CEM même lorsque les appareils ne sont pas connectés. Le potentiel d'interférence dans notre corps varie d'une personne à l'autre et à différents endroits, en fonction de l'intensité des champs. Dans un corps non mis à la terre, les électrons et autres particules chargées réagissent avec les champs électromagnétiques présents dans l'environnement

immédiat, produisant des perturbations non naturelles. Lorsqu'une personne est mise à la terre, le corps est protégé de ces perturbations par les électrons de la Terre. Un EMF a à la fois un champ électrique et un champ magnétique,

Certaines personnes sont ultra-sensibles et peuvent être gravement atteintes. Cette "hypersensibilité électrique" ne peut être expliquée par aucun mécanisme connu, car le seuil des interactions connues est au moins cinquante fois supérieur aux niveaux d'exposition réels. Néanmoins, nous pensons qu'une telle hypersensibilité est un phénomène réel et est directement liée à une perte d'enracinement naturel, la déconnexion moderne avec la Terre. Au chapitre 10, vous lirez deux histoires dramatiques d'individus qui ont souffert d'une hypersensibilité électrique débilitante et dont les symptômes ont été améliorés par la mise à la terre. Pour nous, le corps non fondé "flotte" dans une tempête d'énergies environnementales aléatoires et fonctionne de manière instable, comme une feuille dans le vent.

L'étude d'Applewhite que nous venons de décrire a montré que lorsque le corps est directement connecté à la Terre, il est essentiellement à l'abri de l'électropollution. Cette découverte confirme ce qui est généralement accepté en physique de base (voir l'encadré "L'effet parapluie de la mise à la terre") et corrobore également ce que nous avons appris lors de l'étude du cortisol décrite au chapitre 3. Dans cette expérience, douze sujets ont été ancrés à la Terre pendant glisser. Leur tension corporelle induite par le champ électrique, due à l'exposition à des câbles électriques communs et à des cordons près de leurs lits, a été mesurée avant et après la mise à la terre.

Ce que la plupart des gens ne réalisent pas, c'est que si vous dormez avec une lampe, une horloge ou une radio à côté de votre lit, le champ électrique des fils s'étendra jusqu'à votre corps, même si les appareils sont éteints. Tel que mesuré par un voltmètre, dans les chambres des sujets de l'étude, il y avait une moyenne d'environ 3,3 volts avant la mise à la terre. Le niveau a été considérablement réduit, avec une moyenne de 0,007 volt, lorsque les sujets dormaient sur les matelas mis à la terre. Les différences marquées et l'effet protecteur de la mise à la terre sont résumés dans le tableau 7-1.

TABLEAU 7-1. TENSION INDUITE PAR LE CHAMP ÉLECTRIQUE CRÉÉE SUR

CORPS DES SUJETS ALORS COUCHÉS DANS LEUR PROPRE LIT

SUJETS	VOLTS AVANT LA MISE À LA TERRE	VOLTS APRÈS LA MISE À LA TERRE
1	3,94	0,003
2	1,47	0,001

3	2,70	0,004
4	1,20	0,002
5	2,70	0,005
6	1,67	0,005
sept	5,95	0,008
8	3,94	0,008
9	3,75	0,010
dix	2h30	0,009
11	5,98	0,020
12	3,64	0,006
MOY	3,27	0,007

Notre conclusion est en outre étayée par les conclusions d'une équipe de chercheurs de l'Imperial College de Londres et du Département des sciences de l'environnement et de la santé au travail de l'Université de Washington. Dans un rapport de 2007, ils ont déclaré que des mesures dans un bureau montraient que les énergies électriques auxquelles les personnes sont exposées à l'intérieur pendant de longues périodes augmentent le risque d'infection, de stress et de maladies dégénératives, et réduisent la consommation d'oxygène et les niveaux d'activité. "La nature des environnements électromagnétiques auxquels la plupart des humains sont désormais régulièrement exposés a radicalement changé au cours du siècle dernier et ressemble souvent peu à ceux créés dans la nature", ont-ils écrit. "En particulier, le masquage / blindage accru des individus contre les types bénéfiques de phénomènes électromagnétiques naturels,

L'effet parapluie de la mise à la terre

L'étude Applewhite a montré l'effet protecteur de la mise à la terre contre les champs électriques environnementaux. Une autre façon de penser à cela est comme un effet parapluie.

Regardons un instant les propriétés électriques de la surface de la Terre et la façon dont l'énergie de la Terre influence notre biologie. Dans ses classiques Lectures on Physics du début des années 1960, le prix Nobel de physique Richard Feynman décrit les énergies subtiles de la Terre. La surface, comme nous l'avons vu, a une abondance d'électrons, qui lui donnent une charge électrique négative. Si vous vous tenez dehors par temps clair, que vous portez des chaussures ou que vous vous tenez sur une surface isolante (comme un sol en bois ou en vinyle), il y a une charge électrique d'environ 350 volts entre la Terre et le sommet de votre tête (voir dessin, à gauche) si vous mesurez 1,75 m (5 pieds 9 pouces). Gardez à l'esprit qu'il s'agit d'environ zéro volt au niveau du

sol. (Image 7-2)

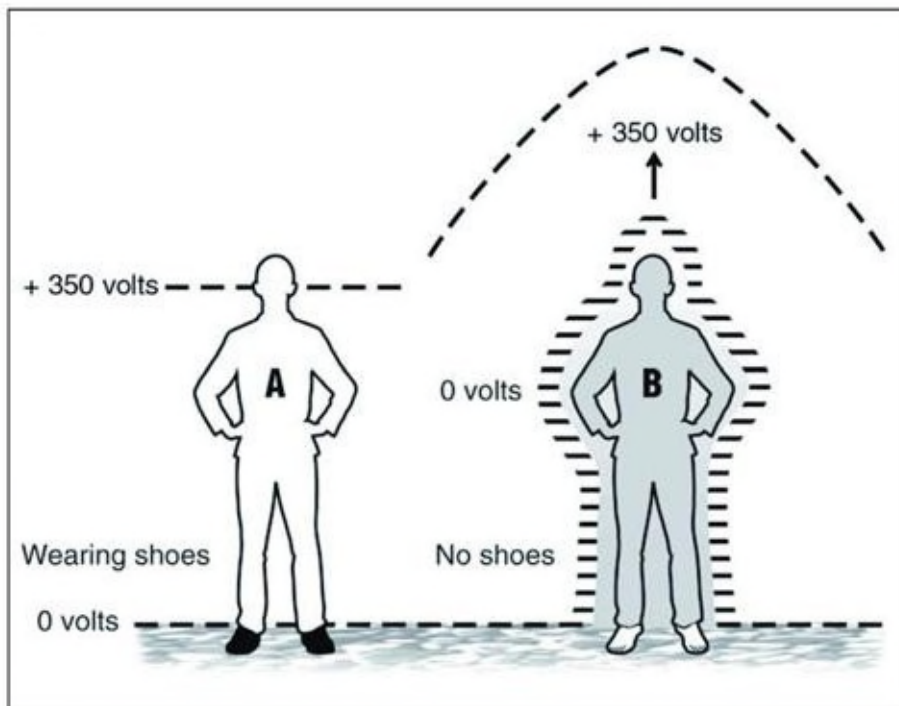


Illustration 7-2. L'effet parapluie de la mise à la terre.

Vous pourriez demander : « s'il y a vraiment une différence de tension de 350 volts de la tête aux pieds, pourquoi ne reçois-je pas un choc électrique lorsque je sors ?

La réponse est que l'air est un conducteur relativement médiocre et qu'il n'y a pratiquement pas de courant électrique. Si vous vous tenez dehors pieds nus (voir dessin, à droite), vous êtes mis à la terre ; tout votre corps est en contact électrique avec la surface de la Terre. Votre corps est un relativement bon conducteur. Votre peau et la surface de la Terre forment une surface continue chargée avec le même potentiel électrique.

Remarquez également dans le dessin de droite que la zone chargée est poussée vers le haut et loin de votre tête si vous êtes mis à la terre. Tout objet en contact direct avec la Terre - une personne, un chien, un arbre - crée cet effet de protection. L'objet réside essentiellement dans le parapluie protecteur du champ électrique naturel de la Terre. Ce phénomène de protection se produit également à l'intérieur de votre maison ou de votre bureau, si vous êtes connecté à la Terre avec un dispositif de mise à la terre comme un couvre-lit.

L'un des facteurs contribuant aux conséquences potentielles de l'électropollution, ont-ils déclaré, était "l'incapacité à mettre à la terre de manière appropriée les objets conducteurs (y compris les humains)". Pour une lecture plus technique sur les risques possibles des champs électromagnétiques, le manque de mise à la terre et la vie/le travail dans des environnements à haut risque, reportez-vous à l'annexe B (section sur « La

grande vie » - Une connexion tension/mise à la terre/santé ? »)

LA MISE À LA TERRE PRODUIT UNE FONCTION ÉLECTRIQUE UNIQUE DANS LE CERVEAU ET LES MUSCLES

En 2003, les électrophysiologistes Gaetan Chevalier et Kazuhito Mori du California Institute for Human Science ont étudié l'impact de la mise à la terre sur le fonctionnement du système nerveux. Cinquante-huit adultes en bonne santé ont participé à l'expérience randomisée en double aveugle impliquant une série de mesures sophistiquées du cerveau et des muscles. Lors de séances individuelles, un patch d'électrode adhésive conductrice a été placé sur la plante du pied de chaque participant assis confortablement dans un fauteuil inclinable. Les patches étaient connectés à un fil menant à l'extérieur par une porte. La moitié des participants étaient en fait mis à la terre, c'est-à-dire que le fil était relié à une tige de terre, reproduisant ainsi l'acte de s'asseoir ou de se tenir pieds nus à l'extérieur. Les autres participants n'étaient pas punis. Ils étaient également patchés, mais les fils n'étaient pas connectés à l'extérieur de la tige.

Le groupe fictif a servi de ce que les chercheurs appellent des « contrôles ». Le but était de s'assurer que les effets documentés étaient réels et pas seulement dus à des personnes assises et relaxantes dans une chaise confortable. L'expérience randomisée était en double aveugle, ce qui signifie que ni les participants ni les chercheurs ne savaient quel groupe était affecté à une mise à la terre réelle ou fictive. La recherche en aveugle est un outil important dans de nombreux domaines de recherche. Ce n'est qu'après l'enregistrement des données de l'expérience que les chercheurs apprennent qui est qui, ce qui leur permet ensuite d'analyser et de comparer les résultats.

Les EEG enregistrent les signaux électriques de votre cerveau mesurés sur le cuir chevelu. Des résultats anormaux peuvent indiquer la présence d'épilepsie et de convulsions. Les EMG détectent la tension électrique générée par les cellules musculaires. Dans cette étude, des électrodes EMG ont été placées sur les gros muscles de l'épaule de chaque côté du cou, les muscles trapèzes, ainsi nommés en raison de leur forme en losange.

Les lectures EEG et EMG ont montré que la mise à la terre influence de manière significative l'activité électrique du cerveau et des muscles, même en une demi-heure seulement. En fait, des changements spectaculaires ont été enregistrés presque instantanément (dans les deux secondes) suivant la mise à la terre.

Dans le cerveau, il y a eu une diminution globale de l'activité à toutes les fréquences, avec un changement net sur le côté gauche - celui associé à la pensée. Ainsi, la mise à la terre semble calmer l'esprit occupé.

En ce qui concerne les muscles, le Earthing a produit deux résultats intrigants :

1.

Les participants avec un niveau de tension élevé ont montré une diminution de la tension musculaire (des deux côtés). Les individus avec peu ou pas de tension musculaire ont montré une augmentation de la tension. Le résultat suggère que l'échouement rétablit un niveau normal de tension. La découverte correspondait à l'effet de l'étude antérieure sur le cortisol dans laquelle une normalisation du niveau de cortisol lié au stress avait été observée.

2.

Les sujets ancrés - mais pas les non ancrés - ont montré des oscillations importantes et très lentes (entre vingt et quarante secondes par oscillation, selon les individus). Ce type d'oscillation n'a jamais été vu auparavant dans la recherche en physiologie.

Gardez à l'esprit que le corps fonctionne électriquement, y compris vos muscles. Les impulsions nerveuses ordonnent aux fibres musculaires de se contracter. Les contractions génèrent naturellement de l'électricité et de petites vibrations mécaniques, qui produisent toutes deux des fréquences fluctuantes de potentiel électrique à la surface de la peau. C'est le "bruit" électrique que l'EMG mesure. Une oscillation (une vibration lente) signifie que les contractions génèrent de l'électricité selon un schéma plus rythmé. Une analogie consisterait à comparer des personnes marchant au hasard dans une foule sans ordre particulier à une unité militaire marchant à l'unisson. L'ensemble est plus cohérent qu'une foule aléatoire. L'influence de la mise à la terre sur les muscles suggère une activité plus ordonnée et plus efficace.

Les résultats de cette étude appellent à une expérience conçue pour déterminer si une plus grande cohérence électrique se traduit par des muscles capables de travailler plus longtemps et plus dur sans fatigue. Dans le chapitre 13, nous présentons des exemples d'athlètes au sol décrivant des performances améliorées, y compris un haltérophile vieillissant qui a pu augmenter considérablement sa capacité de levage. Les implications pour l'amélioration de la fonction musculaire vont bien au-delà des athlètes à la possibilité que les personnes âgées, à un moment de la vie où elles perdent normalement leur force musculaire, puissent atteindre un « kilométrage » musculaire plus long en incorporant la mise à la terre dans leur mode de vie. Nous pensons que les résultats peuvent représenter un mode de fonctionnement musculaire normal qui n'a pas été observé jusqu'à présent simplement parce qu'aucune étude auparavant n'a impliqué de sujets ancrés ! Une telle préséance mise à part, les résultats globaux ont fourni une preuve supplémentaire de la réduction des niveaux de stress et de tension, et un

changement de l'équilibre du système nerveux d'un mode sympathique stimulé par le stress à un mode parasympathique plus calme. L'étude a été publiée dans un numéro de 2006 de la revue *European Biology and Bioelectromagnetics*.

MISE À LA TERRE DES GRANDS CANAUX D'ACUPUNCTURE "ÉNERGÉTIQUES"

Lorsque nous marchons pieds nus, la partie avant de la plante du pied (la plus proche de la plante du pied) entre en contact avec la Terre. Selon la médecine traditionnelle chinoise, cette zone comprend un point d'acupuncture majeur appelé rein 1 (K1). Le point est une porte d'entrée majeure pour l'absorption du Qi de la Terre - l'énergie de la Terre

—Et se connecte plus haut dans le corps avec le méridien de la vessie urinaire (UB). UB est un canal énergétique qui atteint de nombreux organes et parties du corps parmi les plus importants, notamment le foie, le diaphragme, le cœur, les poumons et le cerveau, ainsi qu'un point de jonction méridien central dans le dos.

Dans une deuxième phase de l'étude d'électrophysiologie décrite il y a un instant, les Drs. Chevalier et Mori ont pris les mêmes cinquante-huit participants et les ont surveillés pendant près d'une demi-heure sans mise à la terre, puis une autre demi-heure sans mise à la terre. Des patchs d'électrodes ont été placés au point K1, simulant ainsi la marche pieds nus sur le sol. (Voir Figure 7-3.)

Point d'acupuncture

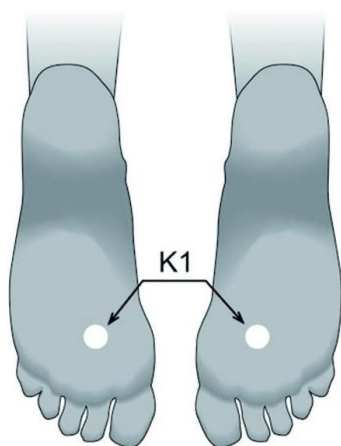


Illustration 7-3. Point d'acupuncture K1.

Les chercheurs ont câblé chaque participant et ont pris des mesures électriques détaillées à plus de deux douzaines de points méridiens sur le corps. Ils ont découvert que la mise à la terre générait des lectures indiquant une inflammation réduite et des organes internes sous tension. Les résultats ont en outre confirmé les découvertes

antérieures montrant une réduction de la tension et de l'inflammation des organes internes, ainsi qu'une augmentation de l'activité parasympathique dans le système nerveux.

Cette étude suggère que les «voies express» de transfert d'électrons de la Terre à travers le corps traversent des méridiens de contrôle de l'eau hautement conducteurs (impliquant les reins et la vessie) et la «ligne principale» K1-UB reliant de nombreuses parties et organes du corps. Le rapport a été publié dans la revue *Subtle Energy and Energy Medicine* en 2007.

FONCTIONS CARDIOVASCULAIRES, RESPIRATOIRES ET NERVEUSES PLUS EFFICACES

Se reconnecter à la Terre peut ne pas produire le même effet que de relancer une batterie déchargée, mais cela fonctionne étonnamment vite pour redynamiser les corps fatigués et réduire la douleur. La mise à la terre génère généralement une réponse de guérison que les gens ressentent après vingt à trente minutes. La réduction de la douleur peut se produire beaucoup plus rapidement.

Pour tenter de chronométrer la vitesse de mise à la terre, pour ainsi dire, une étude a été organisée par le Dr. Chevalier pour mesurer différentes valeurs physiologiques avant, pendant et après une séance d'ancrage de quarante minutes. Vingt-huit hommes et femmes en bonne santé, âgés de dix-huit à quatre-vingts ans, ont participé à l'expérience. Ils ont été mis à la terre avec des patches d'électrodes appliqués sur la plante des pieds et la paume des mains. À titre de comparaison, des mesures ont également été prises au cours d'une session d'une durée similaire de mise à la terre factice.

L'échouement réel a produit les résultats suivants :

-

Une réduction immédiate (en quelques secondes) de la conductance cutanée, indiquant une activation rapide du système nerveux parasympathique en mode calmant. La conductance cutanée est une mesure largement acceptée de la fonction du système nerveux. Ce résultat renforce notre compréhension de la réduction du stress et de l'amélioration du sommeil à partir de la mise à la terre.

-

Une augmentation du rythme respiratoire et une stabilisation de l'oxygénation du sang, ainsi qu'une légère accélération du rythme cardiaque. Ces changements se sont produits environ vingt minutes après le début de l'échouement et peuvent suggérer le début d'une réponse de guérison nécessitant une augmentation de l'oxygène. Les signes

d'une consommation d'oxygène plus efficace pendant l'échouement ont continué, comme cela a été documenté, pendant au moins dix minutes après la fin de l'échouement. Cette observation fascinante établit un lien entre la mise à la terre et une réponse curative à l'activité métabolique. Nous émettons l'hypothèse que cette augmentation de l'activité métabolique est la source de la réponse de guérison et que l'activité métabolique augmente le plus là où le corps a besoin de plus de réparation, comme un site de blessure ou d'inflammation aiguë. Fait intéressant, immédiatement après la perte de masse, l'oxygénation du sang est devenue erratique et le taux de respiration est même devenu légèrement plus élevé.

L'étude, publiée en 2010 dans le *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, a également montré que les mesures les plus optimales enregistrées pendant quarante minutes de mise à la terre reviennent - en environ dix à vingt minutes - aux niveaux de pré-mise à la terre après que le corps est débranché du Terre.

GUÉRISON PUISSANTE D'UN TRAUMA : MOINS D'INFLAMMATION, RÉCUPÉRATION PLUS RAPIDE

Vous avez sans aucun doute ressenti des douleurs musculaires d'apparition retardée après avoir pratiqué plus d'activité physique que celle à laquelle votre corps était habitué. Dans le monde du fitness et de l'athlétisme, cette forme de misère est appelée DOMS en abrégé et est une conséquence bien connue de mouvements d'exercice excessifs, inconnus ou intensifs. Clair et simple : en faire trop.

Il n'existe aucun traitement connu qui réduit le délai de récupération, mais le massage, l'hydrothérapie et l'acupuncture ont la réputation de réduire la douleur. Le DOMS implique une inflammation aiguë des muscles surmenés et se développe en vingt-quatre à quarante-huit heures. Il peut persister pendant plus de quatre-vingt-seize heures.

Une étude a été mise en place en utilisant DOMS comme modèle pour tester l'impact du Earthing sur l'inflammation aiguë. Huit hommes en bonne santé, âgés de vingt à vingt-trois ans, ont été soumis à une routine similaire de soulèvement des orteils tout en portant une barre sur leurs épaules égale au tiers de leur poids corporel. L'exercice intense a été conçu pour créer des lésions tissulaires et des douleurs musculaires prononcées dans les mollets. Dans l'expérience, chaque participant a été exercé individuellement un lundi matin, puis surveillé pendant le reste de la semaine tout en suivant un horaire similaire pour manger, dormir et vivre dans un hôtel. A titre de comparaison, le groupe a été divisé en deux. Les hommes ont été soit effectivement cloués au sol, soit simulés tout au long de la semaine

-Jour et nuit.

Les participants ont été objectivement analysés de diverses manières, notamment par prélèvement sanguin, IRM, MRS (spectroscopie par résonance magnétique) du tissu lésé et imagerie thermique infrarouge. Ils ont également été testés quotidiennement pour la tolérance à la douleur au site de la douleur - les mollets. Un brassard de tension artérielle a été placé autour de leur muscle gastrocnémien droit (le gros muscle à l'arrière de la jambe) et gonflé lentement jusqu'au point d'inconfort aigu. Les participants ont également fourni des réponses subjectives liées au sommeil, à l'humeur et aux douleurs musculaires.

Lorsque l'inflammation se produit, les globules blancs entrent en action. Leur nombre augmente. Parmi les hommes non fondés, il y avait une augmentation spectaculaire attendue des globules blancs au stade où le DOMS est connu pour atteindre son apogée et une plus grande perception de la douleur (voir Figure 7-4). Ce résultat indique une réponse inflammatoire accrue typique. En comparaison, le groupe au sol a connu une légère diminution de la réponse des globules blancs, indiquant presque aucune inflammation et, pour la première fois jamais documentée, un temps de récupération plus court. À vingt-quatre, quarante-huit et soixante-douze heures après l'exercice, les différences de numération leucocytaire entre les deux groupes étaient de 10, 17 et 18 %.

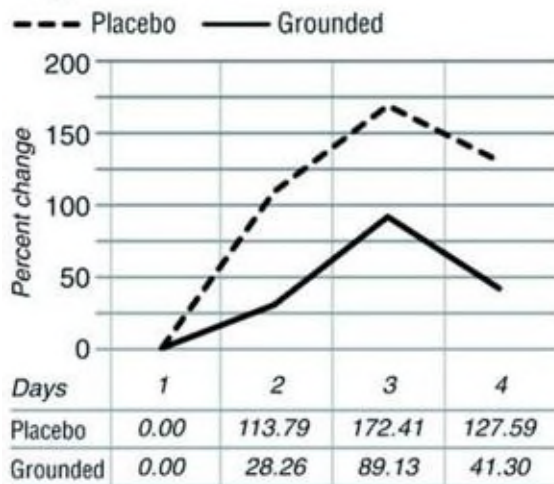
Les chercheurs ont examiné un total de quarante-huit marqueurs bien établis d'inflammation aiguë, de DOMS et de douleur. Dans trente de ces marqueurs, un modèle cohérent de différences est apparu au cours de la période de test.

L'étude, également publiée en 2010 dans le *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, a été menée sous la supervision de Dick Brown, Ph.D., physiologiste de l'exercice bien connu de l'Oregon et entraîneur d'athlètes d'élite.

"Une chose importante était la différence significative dans la douleur ressentie par ces personnes", a commenté le Dr. Brun. "Les hommes qui étaient punis avaient non seulement une sensation subjective de moins de douleur, mais ils pouvaient aussi supporter plus de pression appliquée sur leurs mollets avec les brassards de tensiomètre. Leurs mollets semblaient moins douloureux.

"Une autre grande chose était les différences significatives dans les globules blancs et certains composés dans le corps. Ces résultats invitent clairement à une enquête plus approfondie, que nous prévoyons avec une population de sujets plus large.

Nighttime Pain Scale



White Blood Cells

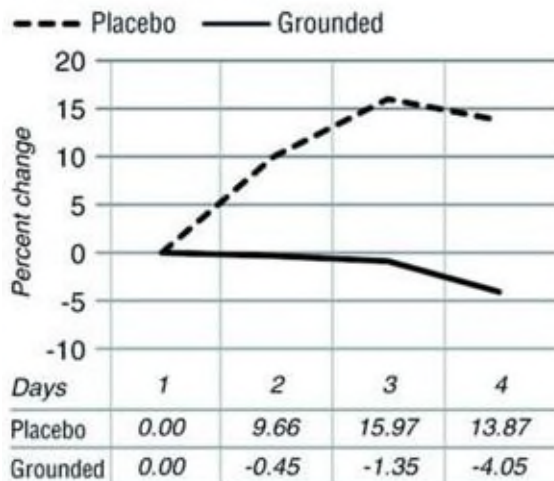


Illustration 7-4. Étude sur les douleurs musculaires d'apparition retardée. Les sujets non fondés ont systématiquement, à chaque mesure prise, exprimé la perception d'une plus grande douleur. Les différences allaient de 61 à 126 % (graphique du haut). En rapport avec cette découverte, il y avait des preuves d'une réponse modérée des globules blancs, indiquant qu'un corps mis à la terre subit moins d'inflammation (graphique du bas).

"Je dis maintenant aux athlètes que j'entraîne de faire tout leur possible pour s'ancrer. Ils le font volontairement parce qu'ils ont le sentiment que quelque chose fonctionne. Ils disent avoir moins mal, ce qui leur permet de s'entraîner plus régulièrement et de récupérer plus rapidement. C'est un gros problème car une formation cohérente est si importante pour le succès.

«J'ai personnellement ressenti les avantages de l'ancrage lorsque j'ai subi une arthroplastie du genou droit en 2009. J'en avais besoin après des années d'activité

physique à un niveau assez élevé. C'est ma deuxième arthroplastie du genou. Le premier, c'était il y a dix ans. Subjectivement, je sentais que je m'améliorais un peu plus vite. Mais cinq semaines après l'opération, quand je suis allé chez le chirurgien pour un contrôle, il a regardé ma jambe et a regardé mon mouvement et a dit : "A cinq semaines, tu es là où la plupart des gens sont à trois mois." Il parlait en termes de mouvement, de cicatrisation et d'enflure. J'attribue évidemment cela en partie à ma connaissance de la réadaptation, mais l'échouement n'a certainement pas fait de mal, et je crois honnêtement que cela a aidé. Cela a eu un effet positif.

"Je dors ancré et j'utilise également des patchs d'électrodes ancrés localement. Avant la chirurgie, j'ai remarqué que lorsque je mettais les patchs sur la zone du genou qui faisait mal, cela réduisait définitivement la douleur par rapport au moment où je n'avais pas les patchs. J'ai eu besoin d'une intervention chirurgicale pendant environ un an, mais j'ai continué à la reporter parce que j'avais des choses à faire. Et donc la nuit, ma jambe devenait vraiment douloureuse. Alors j'ai dormi sur le drap au sol et j'ai mieux dormi, et j'ai encore atténué la douleur avec les patchs. »

Le processus minutieux d'expérimentation scientifique dans l'étude de Brown montre que l'inflammation est réduite et explique pourquoi la mise à la terre s'est imposée dans le monde du sport, où vivre avec l'inflammation et les blessures est un mode de vie. En termes simples : le corps est différent - et guérit beaucoup plus rapidement - lorsqu'il est connecté à la Terre. Mise à la terre = Puissance de guérison.

RISQUE RÉDUIT DE SYNDROME MÉTABOLIQUE

Les résultats préliminaires d'une étude animale en cours ont révélé des améliorations significatives de la mise à la terre de plusieurs facteurs biochimiques associés au syndrome métabolique chez l'homme, un précurseur répandu - et en croissance rapide - de l'obésité, du diabète et des maladies cardiovasculaires. Les substances surveillées étaient la phosphatase alcaline (une enzyme), les triglycérides, la glycémie et la protéine C-réactive (un indicateur largement utilisé de l'inflammation chronique abordé dans le chapitre précédent).

Les valeurs de ces substances étaient considérablement plus faibles chez les animaux au sol, ce qui suggère qu'ils présentent moins de risque de syndrome métabolique. Tout comme dans l'étude DOMS, il y avait aussi moins de globules blancs mesurés.

Dans cette expérience, deux groupes sains de trente rats chacun ont été utilisés. Un groupe a été logé dans des cages équipées de tapis mis à la terre. Les animaux témoins vivaient dans des cages similaires, mais non mises à la terre. Des échantillons de sang ont été prélevés tous les mois pendant six mois et analysés. La mise à la terre continue

a entraîné des améliorations progressives. Pour cette raison, l'étude a été prolongée au-delà des six premiers mois de collecte de données. Les résultats définitifs sont attendus mi-2010.

Les résultats préliminaires de cette étude animale correspondent parfaitement à l'augmentation de l'activité métabolique documentée dans l'expérience précédente avec des sujets humains où une relation entre la mise à la terre et une fonction plus efficace du système cardiovasculaire, respiratoire et nerveux a été observée. Il est logique qu'une augmentation de l'activité métabolique entraîne une diminution du risque de développer un syndrome métabolique.

Bien que nous n'ayons pas encore la conclusion finale de cette étude, nous pensons que les résultats préliminaires, ainsi que d'autres observations au fil des ans, permettent de suggérer - si rien de plus pour le moment - que vivre dans un état non fondé peut créer une autre cause importante de syndrome métabolique. Il n'y a qu'à regarder les jeunes d'aujourd'hui, qui consomment généralement de grandes quantités de plats cuisinés de qualité inférieure et de boissons riches en édulcorants et en calories, qui sont de plus en plus sédentaires et qui portent des chaussures de course isolantes du matin au soir. Pour les jeunes comme pour les adultes, la trinité impie du syndrome métabolique et les troubles graves qu'il engendre peuvent donc être une mauvaise alimentation, un manque d'exercice et un manque d'enracinement. C'est quelque chose à penser.

Mise à la terre et perte de poids ? Peut-être!

L'obésité abdominale est l'un des facteurs importants caractérisant le syndrome métabolique. Bien que l'obésité abdominale n'ait pas été mesurée au cours de l'étude sur les rats ci-dessus, les animaux ont été pesés le premier jour de pré-test, puis à nouveau à chaque prélèvement sanguin mensuel. La différence aléatoire de poids moyen entre les deux groupes de rats femelles "d'âge moyen" au début de l'étude n'était que de 1,2 % (les rongeurs non mis à la terre étaient légèrement plus lourds au début que les animaux mis à la terre) et ont ensuite augmenté régulièrement chaque mois pour atteindre 3,7 % après six mois, la dernière date à laquelle nous avons reçu des données dans cette étude en cours.

Ce que les chiffres signifient, c'est que le groupe non ancré a ajouté 2,6 % de poids supplémentaire après six mois. Les deux groupes ont reçu le même type et la même quantité de nourriture. Bien que la différence semble insignifiante, elle se traduit par cinq livres supplémentaires pour une personne pesant 200 livres. À ce rythme, d'ici la mi-2010, lorsque l'étude se terminera, la différence de poids pourrait atteindre 7,8 %, soit l'équivalent de 16 livres supplémentaires pour une personne de 200 livres.

Les résultats, ainsi que les différences biochimiques citées dans l'étude, suggèrent que les rats ancrés fonctionnent avec une efficacité métabolique plus élevée que les animaux non ancrés.

Ces résultats préliminaires infèrent-ils que le Earthing peut générer une perte de poids chez l'homme ? Nous ne pouvons pas dire. La perspective est assurément alléchante. Imaginez perdre du poids sans rien faire. Le rêve d'une personne à la diète.

Selon l'American Heart Association, le syndrome métabolique est caractérisé par un groupe de risques métaboliques qui comprennent les suivants :

-

Tissu adipeux excessif dans et autour de l'abdomen.

-

Troubles de la graisse sanguine - triglycérides élevés, faible taux de cholestérol HDL "sain" et taux élevé de cholestérol LDL "nocif" - qui contribuent à l'accumulation de plaque dans les parois artérielles.

-

Pression artérielle élevée.

-

Résistance à l'insuline ou intolérance au glucose - conditions qui interfèrent avec la capacité du corps à utiliser correctement l'insuline ou la glycémie.

-

Tendance à former des caillots dans le sang.

-

Un état pro-inflammatoire dans le corps, c'est-à-dire la présence de substances chimiques associées à l'inflammation (comme une CRP élevée).

LES HYPOTHÈSES DE MISE À LA TERRE

Les études que nous avons décrites ont révélé un fait simple mais puissant : les personnes ancrées fonctionnent mieux que celles qui ne le sont pas. Ils sont, en fait, différents. Sur la base de la recherche, deux scientifiques qui ont étudié et écrit de

manière approfondie sur la mise à la terre ont émis un certain nombre d'hypothèses intrigantes. Il s'agit de James Oschman, Ph.D., et de l'électrophysiologiste Gaetan Chevalier, Ph.D.

Voici un résumé de ces idées.

Vivre mieux et plus longtemps

La médecine anti-âge implique la recherche de facteurs capables de restaurer et de maintenir des ressources énergétiques adéquates et la circulation de l'énergie vitale dans tout le corps. Cette quête s'est poursuivie avec les humains à travers l'histoire. Ce n'est pas nouveau.

Nos recherches montrent clairement que l'enracinement a une influence puissante sur l'équilibre délicat entre la santé et la maladie, et derrière cela, la perspective de vivre mieux et plus longtemps. Cette perspective anti-âge est clairement l'un des aspects les plus attractifs du Earthing.

La théorie dominante du vieillissement - le concept de dommages oxydatifs causés par les radicaux libres au corps - a été proposée pour la première fois par Denham Harman, MD, de l'Université du Nebraska en 1956. L'idée ici est que le vieillissement résulte des dommages cumulatifs causés au corps par les radicaux libres. Ces molécules peuvent endommager l'ADN, entraînant des mutations et des maladies. Ils sont formés par des processus métaboliques dans les mitochondries, les « centrales énergétiques » à l'intérieur des cellules, et peuvent progressivement nuire au fonctionnement des mitochondries et à la production d'énergie dans tout le corps. Ils provoquent la réticulation des protéines, des réactions chimiques qui interfèrent avec l'activité enzymatique normale. C'est ce qui fait que la peau se plisse par exemple. Il n'existe aucun moyen d'empêcher la formation de radicaux libres, parce que chaque respiration que nous prenons et chaque morceau de nourriture que nous mangeons alimente la production mitochondriale naturelle d'énergie et de radicaux libres en tant que sous-produit. En raison de la menace constante des radicaux libres, nous sommes encouragés à manger des aliments riches en antioxydants.

La matrice vivante, en tant que l'une de ses principales fonctions biologiques, est mise en place pour protéger les tissus des dommages des radicaux libres. Il représente un système de défense antioxydant naturel et intégré. La matrice est omniprésente, atteignant tous les coins du corps. Si votre matrice fonctionne correctement et si vous êtes connecté à la Terre, tout radical libre formé n'importe où dans votre corps sera neutralisé par les électrons mobiles de la Terre. Cette idée à elle seule devrait motiver quiconque à se connecter autant que possible avec la Terre, jour et nuit.

En comprenant que la matrice vivante est un tissu conducteur s'étendant dans tout le corps, et que la mise à la terre relie ce système à la Terre et à une source infinie d'électrons libres, on peut voir que la mise à la terre pourrait s'avérer avoir une action anti-âge de grande envergure, effets antioxydants et anti-inflammatoires. Des études animales contrôlées à long terme nous permettront de vérifier ou d'infirmer cette hypothèse profonde.

Des recherches effectuées en Allemagne ont décrit la matrice en termes de réservoir systémique de charges conçu pour maintenir l'équilibre électrique et fournir des électrons en période de besoin inflammatoire normal. La mise à la terre assure la recharge et maintient le réservoir plein. La déconnexion de la Terre assèche le réservoir.

Une nouvelle définition de la réponse immunitaire « normale »

Une carence commune en électrons dans le corps non fondé semble déformer et affaiblir la fonction du système immunitaire. Mais il peut être facilement restauré à un fonctionnement normal par mise à la terre. La recherche suggère que la mise à la terre pourrait, en fait, créer une toute nouvelle définition de ce qu'est une réponse immunitaire "normale".

Comme expliqué dans les chapitres 2 et 6, la base inflammatoire de la maladie est devenue un axe majeur de la recherche biomédicale. Il est de plus en plus admis que l'inflammation chronique et les maladies chroniques, y compris les maladies dites du vieillissement, sont étroitement liées. La réponse inflammatoire classique peut en fait être une condition anormale causée par la séparation de la banque d'électrons libres facilement disponible de la Terre. Lorsque le corps est connecté à la Terre, les signes et symptômes classiques de l'inflammation sont fortement réduits ou absents, dont la douleur.

Favorise la guérison des blessures

Le corps forme une « barricade inflammatoire » autour des sites de blessure, où le système immunitaire se concentre sur l'élimination des agents pathogènes et des tissus endommagés. Les radicaux libres impliqués dans ce processus peuvent se propager à partir de ces sites et attaquer les tissus sains voisins, entraînant une inflammation chronique.

Les recherches sur la mise à la terre donnent l'impression que des électrons libres peuvent pénétrer dans la barricade et neutraliser ainsi les radicaux libres qui se sont accumulés dans les poches d'inflammation. Cette capacité semble être un facteur

d'accélération de la guérison.

Une nouvelle définition de la physiologie "normale"

Lorsque le corps est connecté à la Terre, une variété de changements physiologiques bénéfiques se produisent instantanément. Les études utilisant un patch conducteur placé sur la plante des pieds et la paume des mains ont permis d'enregistrer la connexion instantanée précise à la Terre et de documenter les différences nettes de divers paramètres physiologiques avant et après l'échouement.

Au fur et à mesure que les recherches scientifiques se poursuivent, nous nous attendons à voir d'innombrables autres changements. Les changements suggèrent que la physiologie normale peut nécessiter un tout nouvel ensemble de plages et de définitions.

Restaurer votre stabilité électrique interne

Le corps a évolué en utilisant l'énergie électrique de la Terre (terre) pour maintenir sa stabilité électrique interne pour le fonctionnement normal de tous les systèmes d'autorégulation et d'auto-guérison. Le mode de vie moderne empêche le contact avec la Terre la plupart du temps, créant une instabilité électrique. Ce manque de stabilité entraîne des dysfonctionnements du système corporel qui conduisent à l'inflammation, au vieillissement inflammatoire, à la maladie et à l'aggravation des troubles existants.

La Terre sert au corps humain comme source d'énergie semblable à une ligne électrique alimentant en énergie électrique les équipements et appareils électriques. Il est largement admis que l'équipement ne fonctionnera pas bien sans mise à la terre. Nous avons récemment loué un oscilloscope très sophistiqué pour représenter graphiquement les signaux électriques avec la technologie la plus avancée, et pourtant, lorsqu'il était mal mis à la terre, l'équipement ne fonctionnait pas bien. Il fallait un point de référence stable. La Terre joue également ce rôle pour les êtres vivants, y compris les êtres humains. Pour lire plus d'informations techniques sur les effets électriques produits par la mise à la terre, reportez-vous aux annexes A et B.

Réinitialiser vos « horloges » biologiques

Les systèmes d'horloge biologique se trouvent non seulement chez les humains et les mammifères, mais aussi chez les organismes inférieurs, tels que les poissons et les insectes. Ils sont liés à la survie. Bien que le corps humain embarque plusieurs horloges biologiques (appelées horloges périphériques), les chercheurs ont découvert qu'elles sont toutes sous le contrôle d'une horloge maîtresse située dans la tête, plus précisément

dans le noyau suprachiasmatique, une paire de groupes distincts de cellules dans l'hypothalamus.

L'une des fonctions hypothalamiques les plus importantes est de connecter le système nerveux au système endocrinien via l'hypophyse, la glande maîtresse du corps. Par le biais de sécrétions hormonales, il régit une multiplicité d'activités affectant tous les systèmes de l'organisme. Une autre fonction de l'hypothalamus est de contrôler la sécrétion de l'hormone corticotrope par l'hypophyse antérieure, qui à son tour stimule la sécrétion par le cortex surrénalien de cortisol (l'hormone du stress). Ce système est si important pour comprendre la réponse au stress qu'il est connu sous le nom d'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien.

L'horloge biologique maîtresse reçoit ses indices sur les conditions lumineuses dominantes à partir de cellules spécialisées de la rétine. Les signaux concernant les conditions lumineuses voyagent de l'hypothalamus à la glande pinéale, qui contrôle la sécrétion de mélatonine. La mélatonine est sécrétée uniquement dans des conditions d'obscurité.

Les horloges biologiques contrôlent pratiquement toutes les fonctions du système corporel, y compris, bien sûr, le cycle circadien veille-sommeil.

D'après nos recherches, nous croyons que non seulement les conditions lumineuses mais aussi l'énergie de la Terre coordonnent les différentes horloges biologiques régulant le flux hormonal dans le corps. Les rythmes lents et doux du champ énergétique terrestre sont essentiels au maintien de ces horloges. Un exemple dont nous avons parlé est le rythme du cortisol jour/nuit qui se normalise lorsque le sommeil s'améliore grâce à l'enracinement. Un autre exemple est la sécrétion de mélatonine, qui se produit la nuit. La mélatonine est largement connue comme un facteur favorisant le sommeil. Puisque nous avons vu dans nos études antérieures que les personnes ancrées dorment mieux, nous émettons l'hypothèse que le rythme de cette hormone se normalise également lorsque l'on dort ancré. Un tel effet de normalisation est important car la mélatonine est un puissant antioxydant, un protecteur majeur du cerveau en empêchant la perte de cellules cérébrales par la mort auto-infligée. Étant donné qu'une variété de maladies neurodégénératives, telles que la maladie d'Alzheimer, le parkinsonisme et la sclérose latérale amyotrophique (maladie de Lou Gehrig), ont une composante radicalaire, on suppose que la mélatonine peut être utile pour prévenir les conséquences de ces conditions débilitantes et améliorer la santé psychologique de ces patients. Les chercheurs postulent également que la mélatonine a plusieurs fonctions majeures qui aident probablement à protéger contre les maladies psychiatriques. On suppose que la mélatonine peut être utile pour prévenir les conséquences de ces conditions débilitantes et améliorer la santé psychologique de ces patients. Les chercheurs postulent également

que la mélatonine a plusieurs fonctions majeures qui aident probablement à protéger contre les maladies psychiatriques. on suppose que la mélatonine peut être utile pour prévenir les conséquences de ces conditions débilitantes et améliorer la santé psychologique de ces patients. Les chercheurs postulent également que la mélatonine a plusieurs fonctions majeures qui aident probablement à protéger contre les maladies psychiatriques.

En tout point de la surface de la planète, le potentiel énergétique de la Terre fluctue en fonction de la position du soleil et de la lune, créant des cycles tels que le cycle circadien. Cette compréhension aide à expliquer comment les passagers, après de longs vols à travers de nombreux fuseaux horaires, peuvent réinitialiser leurs horloges internes à "l'heure locale", pour ainsi dire, et réduire rapidement l'effet du décalage horaire en marchant pieds nus ou en s'échouant après leur arrivée à destination. .

Notre hypothèse de travail globale est que l'enracinement conduit à une bien plus grande stabilité physiologique car les divers rythmes corporels sont coordonnés non seulement avec le cycle lumière/obscurité, mais avec tous les rythmes naturels de l'environnement.

PARTIE QUATRE

Les chroniques de la mise à la terre CHAPITRE 8

Mise à la terre 101 : comment se connecter

Nous avons dit à d'innombrables personnes de marcher pieds nus dans leur arrière-cour, sur la plage, dans un parc herbeux, sur du béton ou sur un terrain découvert, ou n'importe où à l'extérieur où cela est confortable (et bien sûr, où la surface est sûre pour marcher), et quand le temps le permet.

Le retour est inévitablement celui de la surprise et de la joie : « Je me sens tellement mieux.

"Je ne sais pas ce que c'est, mais quelque chose a changé pour le mieux."

Tout le monde sait que la marche est une façon saine de faire de l'activité physique. Pendant la journée, c'est aussi un bon moyen d'obtenir de la vitamine D. Vous obtenez la vitamine D du soleil d'en haut, ainsi que l'énergie anti-inflammatoire de la Terre en bas.

Activité physique. Vitamine D. Énergie terrestre. C'est un tiercé gagnant !

Bien sûr, l'énergie de la Terre est là pour vous à tout moment, jour et nuit. C'est

gratuit. Personne n'a à le pomper dans votre corps comme de l'essence dans une voiture. Ce n'est pas une pilule. Ce n'est pas une potion. Ce n'est pas une pommade. C'est juste quelque chose dans le sol, sur le sol et à partir du sol juste là sous vos pieds. Il a toujours été là et le sera toujours. Vous pouvez en avoir autant que vous le souhaitez. Sans limites.

Tout le monde parle d'« énergie verte » de nos jours. C'est l'énergie de la Terre - à la fois la forme originale et ultime d'énergie verte pour votre corps et votre bien-être.

Rappelez-vous que la plante du pied a plus de terminaisons nerveuses, centimètre par centimètre, que toute autre partie de votre corps. C'est également là que se trouve le point d'acupuncture K1, avec des connexions qui remontent et traversent le corps. Pensez donc à la plante de vos pieds nus comme un point de contact principal rassemblant les électrons libres et les énergies naturelles de la Terre.

Voici une autre caractéristique de la semelle : elle est dotée de plus de glandes sudoripares que n'importe quel autre endroit de votre anatomie et transpire plus que n'importe quelle partie du corps, à l'exception de la tête et des mains. La nature est le concepteur ultime. L'humidité aide à conduire le flux d'électrons du sol vers votre corps bioélectrique. Les nylons et les chaussettes en coton sont acceptables. L'humidité les pénétrera. Mais pieds nus, c'est mieux.

OPPORTUNITÉS PIEDS NUS

En plus de marcher pieds nus, vous pouvez bien sûr vous ancrer en vous asseyant sur la Terre ou sur une chaise avec les pieds plantés au sol, tout en lisant un livre, en écoutant de la musique ou tout simplement en vous relaxant. Pour les personnes ayant des problèmes de pieds ou des pieds sensibles, nous vous recommandons de vous asseoir dans une chaise confortable avec vos pieds nus placés directement sur la Terre.

Pour rendre l'expérience de mise à la terre plus efficace, humidifiez le sol ou l'herbe pour une conductivité accrue. Laissez vos pieds carrément sur la Terre et asseyez-vous là pendant trente ou quarante minutes. En fait, lorsqu'une partie de votre corps - vos mains, vos avant-bras, vos jambes, par exemple - entre en contact avec le sol, vous recevez l'énergie d'en bas.

Si vous en avez la possibilité, connectez-vous à la Terre deux ou trois fois par jour. Plus vous y consacrez de temps, plus vous en profitez. Plus votre santé est compromise, plus nous vous recommandons de le faire souvent et longtemps. Mais même en une demi-heure environ, vous aurez un changement remarquable. Nous avons déjà mesuré certaines améliorations physiologiques importantes en une demi-heure à quarante minutes, et bien d'autres apparaîtront avec la poursuite des recherches.

Si vous ne pouvez pas faire ces choses à l'extérieur, un sous-sol en béton est un bon endroit, si vous en avez un dans votre maison. Humidifiez également la zone autour de vos pieds pour améliorer la conductivité. Le béton, soit dit en passant, est une substance conductrice, faite d'eau et de minéraux. Il repose sur la Terre et retient l'humidité. Ainsi, les électrons libres passeront à travers comme ils le feront si vous êtes assis ou debout sur l'herbe ou sur un terrain dégagé. Si le béton est peint ou scellé, il peut ne pas y avoir de conductivité. L'asphalte est fabriqué à partir de produits pétrochimiques et n'est pas conducteur. N'espérez donc aucun avantage à marcher sur du béton ou de l'asphalte peint ou recouvert de moquette. Il en va de même pour une surface en bois ou en vinyle.

Sur le plan aquatique, patauger ou nager dans l'océan est une excellente forme récréative d'ancrage. L'eau salée, riche en minéraux, est très conductrice, et même plusieurs centaines de fois plus que l'eau douce. La conductivité dépend de la concentration de minéraux dans l'eau. L'eau du lac est donc beaucoup moins conductrice que l'eau salée. Et l'eau de la piscine est probablement moins que cela. Une piscine pour enfants en plastique ne serait pas conductrice car le plastique isolerait l'eau du contact avec le sol.

La chose étonnante à propos de la mise à la terre est qu'elle est si simple et fondamentale. James Oschman, l'expert en médecine énergétique, rend compte chaque jour des nouvelles technologies qui émergent et est souvent invité à les examiner et à expliquer leur fonctionnement. "Ce qui est le plus profond dans la mise à la terre", dit-il, "est l'élément de simplicité. Une fois, j'ai assisté à une réunion sur la côte est, et un de mes collègues est venu de la côte ouest. Elle avait un mauvais cas de décalage horaire. Je lui ai dit d'enlever ses chaussures et ses chaussettes et de sortir sur l'herbe pendant quinze minutes. Quand elle est revenue, elle était complètement transformée. Son décalage horaire avait disparu. C'est ainsi que fonctionne la mise à la terre rapide. N'importe qui peut l'essayer. Si vous ne vous sentez pas bien, pour quelque raison que ce soit, établissez simplement un contact pieds nus avec la Terre pendant quelques minutes et voyez ce qui se passe. Bien sûr, si vous avez un problème médical, vous devriez consulter un médecin. Mais pour les maux et douleurs ordinaires, les problèmes digestifs ou respiratoires, ou les muscles endoloris, rien ne se rapproche de la mise à la terre pour un soulagement rapide. Vous pouvez littéralement sentir la douleur commencer à s'écouler de votre corps dès que vous touchez la Terre. »

Pour de nombreuses personnes, il peut ne pas être pratique ou possible de se connecter pieds nus ou peau nue avec la Terre. Le temps peut être maussade et la perspective de se geler les petons n'est guère attrayante. Ou s'il fait beau, la vie contemporaine est si rapide qu'une connexion significative avec la Terre peut ne pas être possible. Il se peut qu'il n'y ait pas de temps pour une "pause pieds nus" pendant la routine quotidienne. Ou

l'idée d'aller pieds nus peut tout simplement ne pas être attrayante.

Vous seriez surpris de savoir, cependant, qu'il y a quelque chose d'un "mouvement pieds nus" en cours. Beaucoup de gens font un pied de nez à la convention et se déchaussent pendant une grande partie de leur vie quotidienne.

Un article paru en 2009 dans le Toronto Globe and Mail indique que le déchaussement gagne du terrain. Jennifer Yang a écrit que "la page de fans Facebook 'Being Barefoot' compte plus de deux millions de fans, et ... est l'une des pages à la croissance la plus rapide sur le site de réseautage social, selon un site Web de suivi des tendances, Inside Facebook. Sur Internet, le «style de vie pieds nus» est en plein essor, les adhérents se tournant vers des sites Web tels que la Society for Barefoot Living(www.barefooters.org), avec plus de 1 200 membres. ”

En ce qui concerne l'hiver, une personne pieds nus que Mme. Yang interviewé était un travailleur de l'automobile à la retraite de soixante-quatre ans du sud (c'est une distinction climatique importante au Canada) de l'Ontario qui n'a pratiquement pas chaussé de chaussures depuis quinze ans. "Il se promène même pieds nus pendant l'hiver", a-t-elle écrit, "bien qu'il trace la ligne à des températures inférieures à moins 18". C'est zéro Fahrenheit, et à ce moment-là, "il glisse à contrecœur sur des tongs". Lui, comme la plupart des autres convertis sans chaussures, dit que le fait de ne pas avoir de chaussures semble plus naturel et plus sain.

Mis à part le confort et le naturel, ce qui est intéressant dans le boom actuel des pieds nus, c'est que ces gens sans chaussures captent l'énergie de guérison de la Terre et ils ne le savent très probablement pas.

Dans le passé, nous marchions tous, nous asseyions, nous nous levions et dormions directement sur la Terre. Ce n'était pas une épreuve. C'était un mode de vie. Aujourd'hui, personne dans notre société industrialisée, à l'exception des scouts, des soldats, des routards et des pyjama-fêtes du jardin, ne dort plus par terre.

Une façon de remédier au déficit énergétique personnel qui existe clairement en raison de notre séparation physique de la Terre consiste à développer des méthodes pouvant être utilisées pendant le sommeil et la position assise pendant de longues périodes.

SUBSTITUTS PIEDS NUS

Pendant plus de dix ans de recherche scientifique et d'expérimentation, Clint Ober a utilisé des patchs d'électrodes médicales et a développé divers prototypes de couvre-lits, de draps, de tapis de sol et de bureau et de sacs de couchage en forme de drap destinés aux voyages et aux athlètes. Il a même créé un coussin moelleux pour les animaux

d'intérieur.

Ces appareils, conçus principalement pour la recherche, sont prometteurs en tant que "substituts" pieds nus qui peuvent fournir une connectivité intérieure à la Terre à l'extérieur. Ils sont reliés par un fil à une tige de terre placée directement dans la terre ou branchée sur le port de terre d'une prise électrique mise à la terre. Ils peuvent être utilisés pendant le sommeil, le travail et même en regardant la télévision. Pour plus d'informations sur le développement et la disponibilité de ces dispositifs de mise à la terre, reportez-vous à l'annexe C, « Ressources ».

Tous ces accessoires ne font rien de réparateur par eux-mêmes à moins qu'ils ne soient connectés à la Terre. Ce sont simplement des conducteurs de l'énergie naturelle de la Terre vers le corps lorsque vous êtes à l'intérieur ou incapable d'aller pieds nus. La Terre fait la magie. Ils se reproduisent debout pieds nus ou couchés directement sur la Terre. Nous aimons les considérer comme des rallonges vous reliant à la Terre. Avec n'importe lequel d'entre eux, votre corps est immédiatement amené au même potentiel électrique que la Terre.

Chaussures de mise à la terre

Ce n'est pas un nouveau principe. Des chaussures spécialement mises à la terre sont utilisées dans l'industrie des décharges électrostatiques pour empêcher l'accumulation d'électricité statique dans le corps qui pourrait endommager les pièces électroniques délicates et les puces.

En comparaison, les chaussures Earthing seront conçues avec des inserts conducteurs pour un usage quotidien, y compris des tongs et des sandales populaires, permettant aux gens d'éviter les risques pieds nus de marcher sur des surfaces contenant des pesticides, des débris et des déchets animaux. Lorsqu'ils sont en déplacement, ils bénéficieront des bienfaits de la marche pour la santé, ainsi que d'une dose d'électrons libres curatifs. Ce concept donne à la « marche rapide » un nouveau sens.

Dans les zones nordiques pendant l'hiver, des chaussures et des bottes conductrices donneraient aux gens la possibilité de se mettre à la terre à l'extérieur dans des conditions où peu de gens s'aventureront pieds nus. (Figure 8-1)



Illustration 8-1. Chaussures conductrices.

Plaques de mise à la terre universelles

Chaise universelle/bureau/souris/lit/tapis de sol et coussinets peuvent être utilisés de manière interchangeable pour s'adapter à n'importe quel environnement. Un coussin placé sur un bureau passe par vos avant-bras ou vos poignets, sur le sol par vos pieds et sur votre chaise par vos fesses. Et sur le lit à travers n'importe quelle partie de votre corps qui entre en contact avec lui. La transpiration normale à travers des couches de vêtements, comme une robe, un pantalon, des chaussettes ou des manches longues, permet divers degrés de conductivité. Le coussin utilise un treillis de fibres métalliques et des conducteurs couplés à un fil connecté à une prise de terre dans le mur ou à une tige de terre extérieure. (Image 8-2)



Illustration 8-2. Patins universels.

Feuilles de mise à la terre

Une application majeure et très pratique de la mise à la terre a impliqué des personnes dormant ou se reposant sur une demi-feuille conductrice ou une feuille complète connectée à la Terre. En ce qui concerne l'avenir, nous nous attendons à ce que l'industrie du matelas et de la literie perçoive l'attrait évident de l'intégration de la technologie de mise à la terre. Nous nous attendons à ce que l'industrie intensifie avec une large gamme de produits de mise à la terre. La figure 8-3 illustre le concept, en utilisant l'exemple d'une demi-feuille conductrice.

Le contact avec la Terre pendant le tiers de notre vie que nous passons à dormir procure de grands avantages, comme nous l'avons vu dans les chapitres précédents. Les recherches à ce jour indiquent que la mise à la terre pendant le sommeil est le moyen idéal de réduire le stress oxydatif et l'inflammation dans tout le corps. Le sommeil est le moment où le corps se repose et récupère du stress des activités quotidiennes. Si nous ne dormons pas bien, le processus de récupération ne fonctionne que partiellement, ce

qui nous rend vulnérables à une grande variété de problèmes liés au stress. À mesure que ces problèmes s'aggravent, ils peuvent encore interférer avec notre sommeil, aggravant encore la situation. (Figure 8-3)

Feuilles de mise à la terre



Illustration 8-3. Couchage sur drap conducteur ou demi drap.

Ce cycle d'inconfort, de stress et d'insomnie peut être facilement inversé et amélioré dans la majorité des cas en dormant ancré. Certaines personnes qui se sont échouées la nuit ont jeté leurs somnifères.

Une femme, après avoir dormi ancrée, a décrit son expérience ainsi : « C'est comme s'il y avait un gros renflement dans le câble transportant la Terre elle-même pleine de fleurs, d'herbe verte et d'animaux, jusque dans mon lit. J'ai l'impression d'être allongé là entouré par la nature. »

Matelas de mise à la terre

Un matelas Earthing est une aide naturelle au sommeil et à la santé. Considérez-le comme un "lit de mise à la terre". Les gens achètent un nouveau matelas tous les sept ou huit ans. Alors pourquoi ne pas en acheter un avec une grille de matériau conducteur intégrée dans le tissu du matelas ? Cet ajout représente une mise à niveau extrêmement peu coûteuse des matelas standard. En plus du confort et du repos, les matelas Earthing amélioreraient la santé et réduiraient la douleur - pendant que vous dormez ! Il suffit de s'allonger, de dormir, de se faire soigner et de se réveiller en se sentant mieux et avec plus d'énergie.

Comme les draps conducteurs et autres substituts pieds nus, un tel matelas serait connecté à une tige de terre à l'extérieur ou via une prise correctement mise à la terre dans la chambre. Une simple feuille conductrice, sans bouton-pression pour une connexion filaire, serait utilisée sur le matelas afin qu'elle entre en contact avec le tissu conducteur du matelas. Étant donné que les matelas sont livrés à domicile depuis les magasins où ils sont achetés, il serait simple pour les livreurs non seulement d'installer le matelas dans la maison, mais également de vérifier la bonne mise à la terre et de le connecter. Nous nous attendons à ce que le lit Earthing soit la prochaine grande chose dans l'industrie du matelas. Cela devrait, en fait, être la nouvelle norme pour les matelas. (Image 8-4)

Lit de mise à la terre

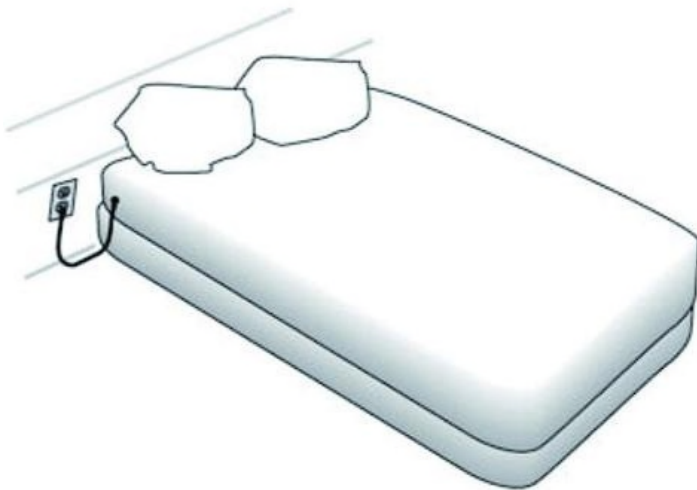


Illustration 8-4. Le "lit de mise à la terre".

Sacs de récupération de mise à la terre

Sac de récupération

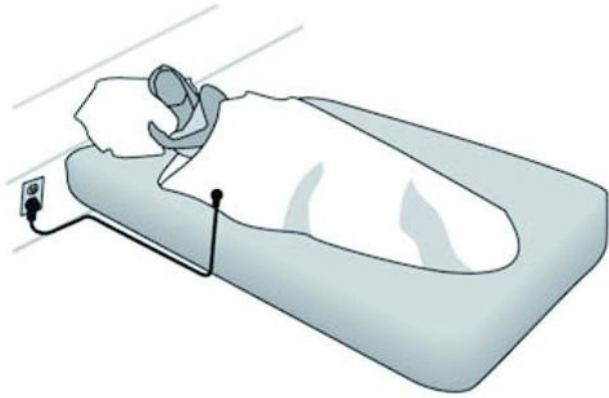


Illustration 8-5. Le sac de récupération pour sportifs et voyageurs.

Ce sac conducteur a été créé spécialement pour les équipes cyclistes du Tour de France et d'autres athlètes dans le but d'accélérer la récupération après une activité physique extrême. Les utilisateurs se glissent entre le drap supérieur et inférieur, comme ils le feraient pour un sac de couchage, tout en se reposant ou en dormant. Cet appareil peut être enroulé et rangé dans un petit fourre-tout en tissu. Il est devenu très populaire auprès des voyageurs et de nombreux sportifs. Nous discutons davantage de l'effet remarquable de l'immobilisation des athlètes au chapitre 13.

Patchs d'électrodes et bandes corporelles

Beaucoup de nos expériences scientifiques ont utilisé des patchs d'électrodes similaires à ceux utilisés par les médecins pour l'électrocardiogramme, l'électroencéphalogramme et d'autres diagnostics d'activité électrique. Les patchs conducteurs peuvent être attachés près d'une blessure ou d'une plaie ou d'une zone de douleur aiguë pour accélérer le processus de guérison et réduire l'inflammation et l'inconfort locaux. Les athlètes les ont trouvés particulièrement efficaces contre les blessures et les foulures courantes. (Figure 8-6)

Patchs conducteurs



Illustration 8-6. Patches d'électrodes.

Après avoir ressenti un soulagement rapide de la douleur, plusieurs participants aux premières études de mise à la terre ont qualifié les patches de "patches de douleur magiques".

Certaines personnes, à la recherche d'un soulagement concentré de la douleur locale (par exemple, au bras, à l'épaule ou au genou), ont enroulé leurs draps ou leurs couvre-lits autour de la zone touchée. Cela revient à utiliser un patch d'électrode mis à la terre et à le coller sur ou à proximité d'une plaie ou d'un site douloureux. (Image 8-7)

Bandes de corps et de genou



Illustration 8-7. Bandes de corps velcro.

Nous considérons les patches d'électrodes mises à la terre davantage comme un outil de recherche ou une aide clinique potentielle que les médecins peuvent envisager dans le traitement de la douleur. Pour un usage domestique, nous pensons que les bandes de corps Velcro mises à la terre, enroulées autour de la taille, du poignet ou du genou, seront beaucoup plus pratiques.

Tapis de mise à la terre pour animaux de compagnie

Un prototype de coussin pour animaux de compagnie a été testé et trouvé pour améliorer la douleur, l'énergie, l'endurance, la flexibilité, le stress et les blessures anciennes. Voir le chapitre 15 pour plus de détails. (Figure 8-8)

Tapis pour animaux de compagnie



Figure 8-8. Chien sur coussin conducteur.

Coussins de siège automatiques

Un coussin de siège comme celui-ci aide à soulager la tension et la fatigue du conducteur. Est-ce un remède possible contre la "rage au volant ?" Le plot est relié au châssis métallique du véhicule, fournissant une mise à la terre semi-terre. Voir le chapitre 14 pour plus de détails. (Figure 8-9)

Coussin de siège automatique



Figure 8-9. Siège auto conducteur.

Une douzaine d'années de mise à la terre : les observations de Clint Ober

Depuis 1998, j'ai été invité dans les maisons de probablement plusieurs milliers de personnes et je les ai reconnectées à la Terre. J'ai mis à la terre des nouveau-nés, des enfants, de jeunes adultes, des personnes âgées, des personnes âgées et des centenaires, ainsi que des personnes gravement malades pour lesquelles le système médical n'avait plus de solution à offrir. Certains ont compris ce que je faisais. La plupart ne l'ont pas fait. Ils ont juste compris plus tard qu'ils se sentaient mieux et qu'ils avaient moins mal.

La mise à la terre produit une incroyable ondulation de base. "Pouvez-vous s'il vous plaît faire cela pour ma mère ou ma sœur ou mon père ou mon ami?"

J'ai entendu cela à plusieurs reprises de la part de personnes qui ont souffert pendant des années de douleurs intenses. Quiconque passe de la douleur à moins de douleur ou pas de douleur, de la fatigue à l'énergie, du manque de mobilité à plus de mobilité, veut que tous ses proches et amis ressentent la même chose.

« Oh, mon Dieu », diront-ils. « Je n'avais rien à faire. Je n'ai pas eu besoin de changer mon alimentation, de faire de l'exercice ou de prendre une pilule. Juste aller dormir. »

C'est ce que l'un raconte à l'autre, et c'est ainsi que la nouvelle du Earthing s'est répandue. Une femme atteinte de SEP, qui s'est soudainement sentie comme une nouvelle personne après s'être ancrée, m'a dit qu'elle voulait lancer une «révolution pieds nus» et que tout le monde soit ancré.

Je me souviens d'un cas où j'ai puni une mère à la demande de sa fille, que j'avais auparavant punie. La femme âgée souffrait de douleurs chroniques aux hanches depuis plus de dix ans. J'ai placé deux électrodes mises à la terre sur ses pieds. Après environ vingt minutes, elle a dit qu'elle devait se lever pour aller aux toilettes. J'ai donc enlevé les patches. Alors qu'elle se levait de la chaise, elle poussa un cri. J'ai eu une vraie frayeur. J'ai pensé que quelque chose n'allait pas.

"Non," dit-elle, "ma douleur est partie."

Aussi dramatique que cela puisse paraître, je l'ai entendu plusieurs fois au fil des ans. C'est simplement un refrain commun des gens qui se reconnectent à la Terre après avoir été déconnectés peut-être pendant toute une vie.

Le degré de satisfaction que j'ai eu en voyant les gens perdre leur douleur et se sentir mieux est au-delà de toute description. C'est ce qui m'a permis de continuer chaque jour dans une aventure épuisante, difficile et parfois assez solitaire. Ma joie l'a emporté sur la fatigue et le temps consacrés à essayer d'éduquer les gens sur la mise à la terre. À maintes reprises, j'ai vu des visages malades et pâtes devenir chauds et roses en

quelques minutes après que quelqu'un soit connecté à la Terre.

Après toutes ces années, il est clair sans aucun doute que la mise à la terre est sûre et que de nombreuses conditions et symptômes répondent positivement à l'énergie naturelle de la Terre. Il est également clair pour moi que cette connexion avec la Terre est le chaînon manquant pour restaurer le sang-froid, la robustesse et la santé dans une société où le niveau de tout cela a plongé ces dernières années.

Les gens demandent souvent si la mise à la terre les aidera avec certains symptômes de santé.

Tout comme vous ne pouvez pas diriger des aliments sains, de l'air ou de l'eau pour créer des résultats spécifiques souhaités dans une fonction ou une partie de votre corps, votre corps prend l'énergie naturelle de la Terre et l'utilise au besoin. Souvent, les gens me parlent de "bénéfices secondaires" surprenants.

Je crois aussi fermement que la mise à la terre n'est pas seulement pour remédier aux problèmes de santé déjà présents, mais aussi pour aider notre corps à rester en bonne santé. J'en suis venu à penser que c'est la forme la plus naturelle de prévention et de médecine anti-âge que vous puissiez trouver.

Ni moi, ni les chercheurs et médecins avec lesquels j'ai travaillé au fil des ans, ne comprenons parfaitement la profondeur des changements physiologiques qui se produisent avec la mise à la terre. La recherche a à peine dix ans. J'ai l'impression que nous effleurons la surface d'un nouveau paradigme formidable que d'autres, avec de plus grandes ressources, seront inspirés à explorer.

Ce que je sais : se reconnecter constamment avec la Terre restaure une source d'énergie naturelle pour votre corps qui vous manquait dans votre vie. Cette énergie manquante peut être la cause principale d'une inflammation et de douleurs chroniques dans votre corps, d'un dysfonctionnement du système nerveux ou d'un problème de santé personnel non résolu. Lorsque vous vous reconnectez et que vous restez connecté, toutes sortes de choses merveilleuses se produisent.

Mes observations au fil des ans attestent d'un potentiel apparemment illimité de la mise à la terre pour aider à prévenir et à atténuer les problèmes de santé courants et rares.

SYMPTÔMES COMMUNS QUI AMÉLIORENT

En général, les gens ressentent un plus grand sentiment de bien-être lorsqu'ils sont ancrés. Plus l'individu est malade, plus les gains sont frappants. Les personnes âgées ressentent rapidement l'étincelle d'une circulation et d'une énergie améliorées. La couleur, la vitalité et la vision de la vie sont transformées. Les articulations enflées et

les varices disparaissent. Certains avec de nombreux problèmes de santé sont souvent des personnes différentes après seulement une semaine ou deux de mise à la terre. Bien sûr, ils auront toujours les mêmes problèmes, mais ils s'améliorent. Une ou plusieurs sources de douleur sont réduites. Ils deviennent plus fonctionnels. Souvent ils m'ont dit : "J'ai retrouvé ma vie".

De nombreuses femmes ayant des problèmes menstruels m'ont confié - un homme et un étranger dans leur vie - que leurs règles sont plus douces après avoir commencé à se mettre à la terre. Je parlais une fois lors d'une conférence sur la santé et je discutais ensuite avec un médecin et sa femme. J'ai remarqué que la femme avait un regard douloureux sur son visage. Je lui ai demandé si elle allait bien. Elle a dit ouvertement que c'était PMS. Je lui ai demandé si elle me laisserait voir si l'échouement pouvait l'aider. Je l'ai assise à proximité, où je faisais la démonstration de la mise à la terre, et j'ai appliqué une électrode mise à la terre pendant quinze minutes sur la paume de sa main. À la fin de cette période, elle avait un regard différent sur son visage. Elle a dit que la plupart de ses malaises s'étaient dissipés. Le lendemain, le médecin m'a appelé pour me dire que sa femme s'était sentie si bien qu'elle faisait de l'exercice sur le mini-trampoline de leur domicile. D'habitude, dit-il,

Les femmes d'âge mûr décrivent souvent moins d'inconfort dû aux fluctuations hormonales typiques avec l'échouement.

La principale chose que j'ai vue avec les enfants est un effet calmant rapide. Après avoir mis les enfants à la terre, les parents sont généralement très désireux de les faire marcher pieds nus dans le jardin. De nos jours, la première chose qu'un enfant fait le matin est de mettre ses chaussures et la dernière chose le soir est de les enlever. Donc, ils sont presque toujours sans fondement, et cela contribue, je crois, à bon nombre des nouveaux problèmes de santé et émotionnels que les enfants ont aujourd'hui, et c'est un autre facteur à ajouter à la liste des causes telles que la malbouffe, le manque de faire de l'exercice et être exposé à la pollution électromagnétique due à de longues heures de télévision, d'ordinateurs et de jeux vidéo.

De nombreux experts disent que les enfants - et les adultes aussi - ont besoin de sortir davantage dans la nature et sont en meilleure santé et mieux adaptés s'ils le font. Les niveaux de stress chutent quelques minutes après avoir vu des espaces verts, a déclaré une autorité. J'appuie cela, et j'ajouterais une dernière chose : que vous sortiez à la campagne ou dans votre propre jardin, sortez pieds nus partout où cela est possible et sûr. Le niveau de stress baissera encore plus.

La mise à la terre facilite la circulation. C'est évident pour moi en voyant d'innombrables visages gris s'éclaircir de couleur grâce à une meilleure circulation sanguine. La première chose que j'ai remarquée

—En quelques minutes — avec beaucoup de gens, c'est un changement de couleur. Il y a plus de couleur sur leur visage ou leurs extrémités. Si les extrémités sont froides, elles ont tendance à se réchauffer. « Il se passe quelque chose là-bas », m'ont souvent dit les gens au bout de dix ou quinze minutes.

Les personnes qui dorment ancrées sont plus calmes, plus énergiques et moins stressées pendant la journée. Ils se réveillent avec moins de raideur et de douleur le matin.

Les personnes souffrant d'asthme et d'autres affections respiratoires comme la bronchite et l'emphysème respirent mieux. J'ai souvent vu cela avec des enfants asthmatiques.

Les maux de tête deviennent souvent moins intenses et moins fréquents, et disparaissent parfois complètement.

Si vous avez des brûlures d'estomac, sortez et posez vos pieds sur le sol pendant vingt minutes et voyez ce qui se passe. Les brûlures d'estomac et le reflux acide bénéficient de la mise à la terre.

La mise à la terre a un effet stabilisateur sur le système nerveux. Un exemple frappant du potentiel de guérison sur le système nerveux m'a été décrit par un acupuncteur qui a rapporté qu'après avoir dormi Earthed pendant un an, les crises partielles légères et peu fréquentes qu'elle avait eues pendant quinze ans semblaient s'être arrêtées.

Si vous souffrez de constipation, la mise à la terre peut vous rendre régulier. Il l'a fait pour beaucoup de gens. Certaines personnes m'ont dit qu'elles étaient capables d'arrêter de prendre des laxatifs.

J'ai vu de nombreuses personnes atteintes d'arthrite débilante qui se sont considérablement améliorées. Je l'ai vu dès le début.

Pour les personnes alitées, un drap de lit mis à la terre peut réduire ou éliminer les escarres. Les hôpitaux doivent mettre leurs patients à la terre !

L'eczéma et le psoriasis s'améliorent. La peau sèche aussi. Et les yeux secs qui piquent.

Les allergies alimentaires et polliniques s'améliorent et parfois même disparaissent. Les systèmes immunitaires défaillants semblent mieux fonctionner. En vous connectant à la Terre, c'est comme si vous appuyiez sur un bouton du système immunitaire - comme sur un ordinateur - qui passe de désactivé à activé. Je le sais par expérience personnelle. Il y a des années, quand mes enfants grandissaient, ils ramenaient tous les virus et insectes à la maison de l'école, et j'attrapais inévitablement ce qu'ils avaient. Au cours des douze années qui se sont écoulées depuis que j'ai été puni, j'ai eu quelques rhumes, mais c'est à peu près tout. Je souffrais d'allergies au pollen, avec une sensibilité particulière au genévrier. Lorsque les genévriers fleurissaient, j'avais du mal à respirer

pendant des semaines. Certains aliments provoquaient des taches rouges sur ma gorge. Si je mangeais des fraises, j'éclaterais avec quelque chose comme de l'urticaire. Les oranges m'ont donné des aphtes. Il y a eu de longues périodes pendant lesquelles je vivais des remèdes contre les allergies de la pharmacie juste pour être un peu à l'aise. Un médecin m'a dit d'arrêter de manger du blé et des céréales contenant du gluten. Je n'ai plus rien de tout ça. Je mange de tout. Je n'ai aucun problème avec le genévrier ou les pollens.

À QUELLE VITESSE FONCTIONNE LA MISE À LA TERRE ?

Il n'y a aucune garantie que vous aurez une guérison du jour au lendemain comme certaines des personnes dans les histoires que vous lirez bientôt. Cela peut prendre un certain temps. Vous ne saurez pas jusqu'à ce que vous lui donniez une chance et que vous le fassiez - et que vous restiez avec lui. Mais je vais vous dire ceci : j'ai vu beaucoup de personnes proches de la mort faire des retours qui ont surpris leurs médecins, ou qui ont connu une meilleure qualité de vie avant de mourir. Et les gens qui restent ancrés ne tombent tout simplement pas malades – ou aussi malades qu'ils pourraient normalement le faire. Ils guérissent et leur énergie revient plus vite.

Les personnes qui se mettent à la terre disent généralement qu'elles se sentent mieux en une heure, dans de nombreux cas vingt minutes, qu'elles marchent ou soient assises pieds nus, ou qu'elles soient connectées à la Terre via un lit ou un tapis de sol, un drap, une électrode ou des chaussures mises à la terre. La recherche montre des changements instantanés de la physiologie et des améliorations significatives de l'activité électrique du corps en une demi-heure ou quarante minutes.

J'ai vu certaines personnes souffrant de céphalées de tension obtenir un soulagement rapide, en cinq minutes. D'autres, comme une personne souffrant d'une maladie chronique comme l'arthrite, peuvent mettre environ une demi-heure à ressentir un certain soulagement de la douleur. Mais le soulagement de la douleur et des symptômes, à des degrés divers et selon la condition en cause, est une réponse courante. La vitesse à laquelle cela se produit varie également d'une personne à l'autre. Le soulagement peut être important, du jour au lendemain, progressif, total ou partiel.

J'ai découvert que des changements durables dans le stress, le sommeil, la douleur et les rythmes corporels se produisent lorsque les gens sont connectés à la Terre pendant de plus longues périodes de temps sur une base continue. Le sommeil nocturne, lorsque le corps est le plus réceptif à la guérison, semble être un moment idéal pour la mise à la terre. Quel meilleur moment pour un « traitement » de guérison lorsqu'il se produit sans effort pendant que vous dormez ?

LORSQUE VOUS ARRÊTEZ, VOUS PERDEZ LES AVANTAGES

Si vous avez une inflammation chronique et que vous vous enracinez pendant un certain temps, comme des semaines ou des mois, puis que vous vous arrêtez, le corps reviendra généralement tôt ou tard à son état antérieur sans fondement. J'ai vu cette régression se produire aussi bien chez les humains que chez les animaux.

De nombreuses personnes signalent que les effets de la mise à la terre se poursuivent avec une utilisation plus longue. Il est important de ne pas abandonner trop tôt. Vous vous branchez sur une source d'énergie avec laquelle les humains ont évolué pendant des millions d'années. Cela fait partie de la conception de la Nature. Le système électrique de votre corps - qui contrôle chaque fonction cellulaire - fonctionnera mieux si vous lui fournissez régulièrement ce sur quoi il a évolué.

MISE À LA TERRE ET MÉDICAMENT

La mise à la terre améliore le fonctionnement du corps à bien des égards et peut, par conséquent, influencer le besoin de médicaments. Un certain nombre de personnes m'ont dit qu'elles avaient pu réduire leur dose. Je leur ai conseillé, comme à tout le monde, que si vous êtes impliqué dans un programme de traitement médical, il est préférable d'informer votre médecin de l'échouement. Il est hautement improbable qu'il ait une quelconque connaissance de la mise à la terre. Tout cela est donc relativement nouveau.

Si tel est votre cas, vous voudrez peut-être leur montrer ce livre. Dans tous les cas, soyez attentif à tout symptôme qui pourrait refléter une surdose de médicaments. La mise à la terre n'interfère pas avec les médicaments. Mais votre médecin devra peut-être ajuster le niveau que vous prenez. Lorsque vous subissez des tests médicaux de routine, soyez attentif aux améliorations possibles et surprenantes de vos résultats. Assurez-vous que votre médecin traite tout changement qui se produit. Certains résultats peuvent indiquer un fonctionnement amélioré et suggérer de diminuer un dosage ou même d'éliminer un médicament.

D'après mon expérience, la mise à la terre peut influencer la fonction thyroïdienne. Les personnes qui prennent des médicaments pour la thyroïde doivent surveiller tout signe de développement d'une dose excessive. Un certain nombre de femmes sous thyroïde m'ont dit qu'elles avaient commencé à ressentir des palpitations cardiaques, signe d'un excès de thyroïde. Une fois que leurs médecins ont réduit la dose, le symptôme a disparu. Le message que je retiens de ces situations est que la mise à la terre peut aider la fonction thyroïdienne.

Un autre exemple est Coumadin, un anticoagulant largement prescrit, couramment utilisé dans le traitement des patients souffrant de maladies cardiovasculaires. La mise à la terre réduit l'inflammation, y compris l'inflammation dans le sang. Le sang enflammé est un sang plus épais, et c'est un facteur de risque de coagulation et d'événements cardiovasculaires. J'ai vu de nombreuses personnes atteintes de maladies cardiaques bénéficier de la mise à la terre, et nos recherches indiquent que la mise à la terre peut être extrêmement bénéfique pour le cœur et la circulation sanguine, par exemple, en réduisant l'épaisseur du sang et en modifiant de manière positive la dynamique bioélectrique du sang. Je ne connais pas vraiment de contre-indications à la mise à la terre. Après tout, ce qui est en cause n'est rien de plus que d'être pieds nus sur la Terre. Cependant, lorsqu'il s'agit de quelque chose d'aussi critique que Couma Din, nous n'avons aucune expérience d'enquête directe. Pour cette raison, Si vous êtes quelqu'un qui prend Coumadin, vous devez d'abord obtenir l'approbation de votre médecin avant de vous mettre à la terre. Si vous décidez que vous souhaitez vous ancrer, il peut être prudent de le faire pendant des périodes plus courtes au début, comme marcher pieds nus dans le parc ou vous ancrer pendant quelques heures le soir en regardant la télévision. Au fur et à mesure que vous vous ancrez et que vous augmentez lentement votre exposition, surveillez votre situation et votre sang plus fréquemment afin de déterminer si votre dose doit être réduite. Écrasez avec prudence et demandez à votre médecin de vérifier régulièrement et soigneusement votre sang. ou vous ancrer quelques heures le soir en regardant la télévision. Au fur et à mesure que vous vous ancrez et que vous augmentez lentement votre exposition, surveillez votre situation et votre sang plus fréquemment afin de déterminer si votre dose doit être réduite. Écrasez avec prudence et demandez à votre médecin de vérifier régulièrement et soigneusement votre sang. ou vous ancrer quelques heures le soir en regardant la télévision. Au fur et à mesure que vous vous ancrez et que vous augmentez lentement votre exposition, surveillez votre situation et votre sang plus fréquemment afin de déterminer si votre dose doit être réduite. Écrasez avec prudence et demandez à votre médecin de vérifier régulièrement et soigneusement votre sang.

MISE À LA TERRE ET DÉTOXIFICATION

Certaines personnes souffrant d'inflammation chronique, de fibromyalgie, de fatigue, d'anxiété et de dépression, ou qui prennent de nombreux médicaments pharmaceutiques, peuvent ressentir des malaises ou des symptômes pseudo-grippaux lorsqu'elles se sont initialement ancrées la nuit. Ils peuvent, bien sûr, avoir la grippe, ce qui n'a rien à voir avec les effets de la mise à la terre. Mais si ce n'est pas le cas, il est très probable que

l'échouement ait déclenché une réponse de désintoxication dans le corps et favorisé la libération de toxines. Au fur et à mesure que les toxines traversent et sortent du système, un processus positif, vous pourriez vous sentir comme si vous aviez une grippe, avec peut-être des nausées ou même de la diarrhée. Lorsque cela se produit, il peut être conseillé de réduire la mise à la terre et de commencer par peut-être une heure par jour, puis d'augmenter lentement la durée.

LA SENSATION DE Picotements

Les gens rapportent parfois ressentir une sensation de picotement dans leur corps les premières fois qu'ils sont ancrés la nuit. Ce n'est pas désagréable. Et ne vous inquiétez pas : vous n'êtes pas électrocuté ! Vous sentez simplement l'énergie naturelle et curative de la Terre entrer dans votre corps. Le picotement est lié aux effets initiaux de redynamisation, de resynchronisation et de normalisation que ce transfert d'énergie génère. La sensation diminue généralement et disparaît après quelques séances de mise à la terre. Il peut être ressenti à nouveau une fois que l'individu reprend la mise à la terre après s'être arrêté pendant un certain temps. Parfois, l'énergie peut créer une sensation de courbatures dans les parties du corps qui sont compromises, par exemple, dans les jambes et les pieds des patients diabétiques qui ont une mauvaise circulation. Au fur et à mesure que les extrémités deviennent énergisées,

LA CONNEXION MALE

Un certain nombre d'hommes ont décrit avoir de meilleures érections après avoir dormi au sol. Cela pourrait être un sous-produit de l'amélioration de la circulation. Les hommes plus âgés peuvent également avoir moins de voyages pour uriner la nuit, probablement en raison de la réduction de l'inflammation de la prostate et d'un sommeil plus profond.

LA MISE À LA TERRE EST DOSE-RELÉE

Plus longtemps vous êtes en mesure de vous ancrer dans votre vie quotidienne, plus votre corps fonctionne de manière stable, énergique et robuste et plus votre capacité de guérison est grande. Certaines personnes décrivent des symptômes qui disparaissent ou s'améliorent considérablement après seulement quelques nuits de sommeil ancré. D'autres disent que les symptômes et l'énergie s'améliorent progressivement, puis atteignent un plateau et restent à ce niveau tant qu'ils continuent à s'ancrer. Certains,

après avoir dormi ancrés toute la nuit, commenteront à midi qu'ils se sentaient mieux, qu'ils avaient plus d'énergie ou moins de douleur au réveil, mais maintenant ils ne se sentent pas aussi bien.

En ce qui concerne ce dernier exemple, mon expérience indique que la personne a simplement besoin d'être ancrée plus longtemps - plus il y a de temps, mieux c'est - pendant la journée.

Ce point a été démontré de façon spectaculaire dans le cas d'une jeune femme qui souffrait de lupus, une maladie auto-immune. Elle a connu une réduction substantielle de ses symptômes lorsqu'elle dormait ancrée jusqu'à huit heures par nuit. Elle voulait se sentir encore mieux. Elle a donc utilisé un tapis de sol et un sous-main mis à la terre sur son poste de travail informatique et a souvent pu enregistrer jusqu'à huit heures de plus de mise à la terre. Ses avant-bras étaient en contact avec le sous-main pendant qu'elle travaillait et elle a enlevé ses chaussures alors qu'elle était à son bureau. Les heures supplémentaires ont fait une grande différence. Dans son cas, la mise à la terre pendant le sommeil était bonne, mais seize heures de mise à la terre tout au long de la journée étaient super bonnes.

Tout revient à la nature et à la façon dont notre corps a été conçu. Nous avons évolué dans un état ancré, à peu près 24h/24 et 7j/7. Si vous dormez ancré, c'est merveilleux. Cela signifie, cependant, que votre système immunitaire est toujours dans un état non fondé pendant seize heures par jour. Je crois que si vous pouvez prolonger vos heures de mise à la terre, vous en bénéficierez encore plus, en particulier si vous avez de graves problèmes de santé.

De nombreuses personnes m'ont parlé de sauts quantiques d'amélioration après avoir prolongé leurs heures d'ancrage dans leur journée active. La mise à la terre a vraiment un effet dose-dépendant. Plus vous le faites longtemps, mieux c'est.

Dale Teplitz, un chercheur en santé qui a travaillé avec moi sur plusieurs études et a présenté la mise à la terre à de nombreuses personnes, utilise une analogie alimentaire pour illustrer ce point.

"Les gens qui mangent de la malbouffe toute leur vie sont privés de nombreux nutriments essentiels", dit-elle. « Leur santé en souffre. Si tout d'un coup, ils mangent un repas sain, ils ne peuvent pas s'attendre à avoir des bienfaits durables. Mais s'ils continuent à manger sainement, au fil du temps, le corps prend progressivement ces éléments et crée une personne en meilleure santé. Nous, les humains, avons été déconnectés de la Terre pendant toute notre vie. Nous sommes épuisés de l'énergie de maintien de la santé de la Terre. Comme pour manger sainement, plus nous nous reconnectons longtemps avec la Terre, plus notre corps réagit avec une meilleure santé.

»

Une seule dose de marche sur une plage de sable ou assis pieds nus dans votre jardin vous fera vous sentir bien pendant un moment, mais l'effet ne durera pas longtemps. C'en est une autre si votre situation de vie vous permet de poursuivre ces activités au quotidien. De même, si vous dormez ancré une nuit, vous dormirez mieux cette nuit-là et vous vous sentirez plus reposé le matin. Mais si vous pouvez régulièrement dormir ancré, vous donnez à votre corps un coup de pouce majeur - une base solide comme le roc pour maintenir la santé et une arme pour combattre la maladie. Et au-delà de cela, certaines personnes bénéficieront encore plus d'heures supplémentaires d'ancrage, en particulier les personnes atteintes de troubles inflammatoires chroniques.

Au fil des ans, de nombreuses personnes ont demandé s'il était nocif d'obtenir "trop" d'énergie terrestre lorsqu'il est mis à la terre. La question est compréhensible, mais il n'y a aucune preuve d'en avoir trop. Pour moi, c'est comme demander si un arbre prend trop de la Terre à laquelle il est enraciné. Nous avons évolué sur la Terre et tous nos ancêtres vivaient avec une connexion 24 heures sur 24 avec la Terre. Il est tout à fait naturel d'être connecté à la Terre et, je pense, contre nature et malsain de ne pas être connecté. Notre corps sait exactement quoi faire de ce que la Terre nous offre. Lorsque nous nous connectons à la Terre, la quantité d'électrons que nous absorbons et utilisons est régie par la quantité dont notre corps a besoin pour équilibrer l'état bioélectrique de notre corps. C'est toujours en quantité parfaite. Il restaure l'état le plus naturel du corps.

Je crois que les avantages maximaux viendront lorsque les individus vivront ancrés 24 heures sur 24 ou pendant une bonne partie d'une période de vingt-quatre heures. Notre monde moderne, cependant, est devenu largement plastifié et isolé, nous gardant séparés de l'énergie de guérison de la Terre. Espérons que, dans un proche avenir, nous réévoluerons vers une société ancrée grâce à l'accès à des maisons, des bureaux, des écoles, de la literie, des meubles et des chaussures conducteurs.

Notre mode de vie contemporain au rythme effréné, rempli de stress chronique, de mauvais choix alimentaires et de manque d'activité physique, a créé une société malade. La joie de vivre est érodée. Les ressources personnelles et gouvernementales sont saignées. La mise à la terre n'arrête pas les mauvaises habitudes, mais elle offre un remède naturel pour arrêter une partie des saignements et des souffrances. Ce n'est pas une chose à faire une fois et vous êtes guéri. Ce n'est pas non plus une panacée. Il s'agit plutôt d'un paradigme nouveau-ancien sûr, efficace qui mérite vraiment une exploration et une exploitation approfondies en tant qu'outil de santé et de guérison primaire.

CHAPITRE 10

Retour d'expérience : Ce que les gens disent de la mise à la terre

Des milliers de personnes ont fait l'expérience du Earthing. Nous avons invité certains d'entre eux à partager leurs histoires personnelles dans leurs propres mots, y compris des médecins et des patients, afin de fournir un échantillon du potentiel vaste et souvent dramatique de la mise à la terre.

AMBASSADEURS DE MISE À LA TERRE

L'un des passionnés de longue date de la mise à la terre est Jim Healy, un pionnier de premier plan dans la recherche, le développement et la distribution de technologies de surveillance, de diagnostic et thérapeutiques de pointe utilisées par les médecins et les hôpitaux. Il y a des années, il a participé à la conception des premiers véhicules et hélicoptères de secours paramédicaux 911. Il est président de Lead-Lok Corp., une société internationale de produits médicaux dont le siège est à Sandpoint, Idaho. De nombreuses personnes qui s'enracinent et ressentent un soulagement pour une maladie ou une autre deviennent souvent des « ambassadeurs de la mise à la terre », désireux de partager la mise à la terre avec des amis et des parents. Jim est l'un d'entre eux. Voici son histoire.

« Je suis dans le domaine de l'instrumentation médicale depuis un demi-siècle. À la fin des années 1960, j'ai lancé une entreprise spécialisée dans l'inspection et la mise à niveau d'équipements électriques dans les hôpitaux pour m'assurer que l'équipement était correctement mis à la terre. Si ce n'est pas le cas, des perturbations ou des pics de courant électrique pourraient créer un choc potentiellement mortel chez un patient connecté à un équipement. Il s'agissait de mettre l'équipement à la terre pour éviter tout choc potentiel. Personne n'a jamais pensé que la mise à la terre directe d'un patient pouvait être bénéfique.

"Quand j'ai entendu parler de la mise à la terre pour la première fois, cela avait vraiment du sens pour quelqu'un comme moi. Clint Ober a démontré le concept en mettant une électrode mise à la terre sur ma jambe. La jambe était chroniquement douloureuse. En vingt minutes, ça va beaucoup mieux. J'ai alors commencé à dormir sur des draps au sol. J'ai rapidement remarqué que je dormais mieux et que tous les maux et douleurs qui accompagnent le vieillissement se sont également améliorés.

« J'ai alors commencé à réfléchir à la manière dont je pourrais aider les personnes proches de moi. Une personne à qui j'ai pensé était la fille d'un ami qui avait la sclérose en plaques. Les résultats qu'elle a obtenus en dormant au sol étaient incroyables. Elle m'a dit qu'elle était maintenant capable de se lever le matin sans ses douleurs habituelles.

« Quelque temps après, elle est venue me voir. Elle était en vacances depuis un mois. Elle a dit qu'elle n'avait pas emporté son drap avec elle et qu'elle se sentait toujours bien, disant "aussi bien ou mieux qu'avant quand je dormais dessus". Maintenant, de retour à la maison et dormant à nouveau sur le drap de terre, elle ne sentait aucune différence. Elle n'était plus sûre que la feuille fonctionnait plus.

"J'étais curieux. J'ai demandé où elle partait en vacances. Elle a dit la Basse-Californie. Elle et son petit ami avaient loué un chalet sur la plage. D'autres questions de ma part ont révélé que pendant la majeure partie du mois, elle n'a jamais porté de chaussures. Elle a marché sur le sable. Elle est allée nager et faire de la plongée avec tuba.

« 'C'est tout l'intérêt', lui ai-je dit. « Vous vous enracinez tous les jours. Marcher pieds nus sur la Terre. Baignade en eau salée. C'est super fondant. '

« 'Est-ce la même chose', demanda-t-elle ?

"'Absolument', je vous l'ai dit. 'Il n'y a rien de magique dans le drap mis à la terre ou le coussin de lit connecté à une prise murale ou à une tige de terre. Il s'agit de revenir à la Nature et de se reconnecter à la Terre d'une manière ou d'une autre. Vous obtenez le même effet pieds nus sur la plage ou dans le parc ou dans votre jardin ou en dormant sur un coussin de lit mis à la terre. Plus vous le faites d'heures, mieux c'est.

Elle a ensuite voulu savoir si le Earthing pouvait aider sa mère qui souffrait de polyarthrite rhumatoïde douloureuse, notamment aux genoux. Sa mère, dit-elle, mettait deux Advils sur sa table de chevet tous les soirs. Quand elle se réveillait le matin, elle prenait les pilules, attendait environ une heure jusqu'à ce qu'elles agissent dans son corps, puis sortait enfin du lit. Sinon, ses jambes lui faisaient trop mal.

«J'ai entendu dire qu'après quelques jours de sommeil, sa mère ne prenait plus de pilules. Elle se levait le matin sans douleur et il va sans dire qu'elle en était très heureuse. Maintenant, son mari, qui était mon ami, est un professionnel de la santé et un vrai sceptique. Il observait tout cela et voyait comment cela avait aidé sa femme et sa fille. Il a été très surpris de leur amélioration et m'a ensuite raconté à contrecœur sa propre histoire. Il avait une mauvaise épaule gauche depuis des années et à cause de la douleur ne dormait que sur le côté droit. Après avoir dormi un moment sur le drap de terre que sa femme avait mis sur le lit, il remarqua qu'il dormait maintenant sur le côté gauche sans aucune douleur.

« Et puis il y a l'histoire d'un acupuncteur en ville. Un jour, elle et moi parlions. Elle a dit qu'elle n'avait pas fait de vélo ces derniers temps à cause d'une douleur à un pied. Elle s'était soignée mais n'avait obtenu aucun soulagement. Je lui ai donc donné des patchs d'électrodes avec une connexion à la terre et lui ai dit d'essayer. Le lendemain, elle a appelé tout excité. Elle ne pouvait pas le croire. Sa douleur avait disparu. Elle a

donc invité certains de ses patients à s'asseoir au sol pendant une demi-heure avec un patch d'électrode attaché à l'endroit où ils avaient mal. Elle ne les facturait pas pour cela. Les femmes venaient trois fois par semaine, s'asseyaient là et recevaient un soulagement de la douleur. J'ai dit à l'acupuncteur que s'ils marchaient pieds nus dans leur jardin pendant le même temps, ils obtiendraient les mêmes résultats que dans son cabinet. Il n'y a rien de magique dans le courant dans le fil sortant du mur. La plupart des gens ne comprennent tout simplement pas la simplicité de la mise à la terre.

« J'ai aussi offert un couvre-lit à l'un de mes chefs d'entreprise, un homme atteint de sclérose en plaques. Il était aussi sceptique. Je lui ai posé la question quelques semaines plus tard et il a ignoré, disant qu'il avait donné le tampon à sa fille qui avait des douleurs. Il a dit qu'il sentait qu'il était allé trop loin pour obtenir de l'aide. Une semaine plus tard, il a dit que sa fille le lui avait rendu et il a décidé de l'essayer quand même. Il avait dormi avec pendant trois ou quatre nuits, et il a dit qu'il ne pouvait pas croire les résultats et qu'une grande partie de sa douleur avait disparu. Il marchait mieux. Ses jambes ne s'effondraient pas aussi souvent. Il a toujours la SEP, mais ses symptômes sont considérablement réduits. Il marche sans autant de douleur et est beaucoup plus à l'aise.

»

"Je n'irais nulle part sans mes draps": Une autre ambassadrice Earthing est Donna Tisdale, l'une des meilleures courtiers immobiliers de Nashville.

"Où est-ce que je commence?" dit-elle lorsqu'on lui a posé des questions sur son expérience de mise à la terre.

« Permettez-moi de commencer par les allergies. J'ai été aux prises avec de misérables allergies saisonnières toute ma vie. En tant que professionnel de l'immobilier, je serais sorti pour montrer des biens et j'éternuerais peut-être dix ou quinze fois de suite. Je riais et disais à mes clients que je suis allergique aux mois de mai et septembre. Eh bien, ça fait un an que j'ai commencé à dormir ancré. Le premier mai est venu et est parti, puis septembre, et devinez quoi? Je n'ai pas pris une allergie avec tout le printemps et l'été! J'ai peut-être éternué plusieurs fois et c'est tout. Je ne me suis pas levé une seule fois solitaire au milieu de la nuit pour nettoyer mes sinus afin de pouvoir respirer et dormir ! Cela a été incroyable.

"Pendant quinze ans, j'ai eu une étrange maladie de peau auto-immune appelée granulome annulaire. Cela produit des éruptions disgracieuses sur mes jambes, mes bras et mon tronc. Maintenant, c'est presque complètement parti sur mes bras, et presque complètement parti sur mes jambes. C'est incroyable. J'ai consulté des dermatologues partout, et personne n'a de remède ou ne sait ce qui en est la cause.

« Ma mère de quatre-vingt-huit ans est incontinente depuis quinze ans. Elle a subi

une opération de la vessie, et cela n'a pas fonctionné. Elle utilisait donc quinze à vingt serviettes par jour. Elle est venue lui rendre visite pendant un mois, six semaines après avoir commencé à dormir ancrée. Elle utilisait maintenant peut-être une ou deux serviettes par jour. « Je pense que ce sont les draps, dit-elle.

Elle a également eu des douleurs à l'épaule pendant trois ans à la suite d'une blessure et ne pouvait pas lever la main droite sur son épaule. Un jour, lors de sa visite, je l'ai vue se peigner les cheveux avec sa main droite. Je lui ai demandé à ce sujet. Elle a dit : 'Mon épaule ne me fait plus mal. Je pense que ce sont les draps.'

«Pendant trois ans, mon mari Bill envisageait une chirurgie du genou et recevait des injections dans les genoux. Il a passé les tirs maintenant parce que les genoux ne font pas aussi mal. Lors d'un mariage familial pendant le week-end de la fête du Travail en 2009, nous avons dansé ensemble pour la première fois depuis des années. Ses genoux vont très bien. Il a également souffert de fasciite plantaire, et maintenant cela a totalement disparu. Une de mes soeurs avait ça aussi. Cela allait et venait. Elle dort au sol et n'a plus eu une seule poussée depuis des mois.

« Une autre sœur a une polyarthrite rhumatoïde très agressive. Elle dort ancrée et dit qu'elle n'a plus que très peu de poussées.

« Une chère amie atteinte de la maladie de Lyme avait jusqu'à quinze migraines par mois et maintenant elle en a une ou deux. Elle est allée en Arizona pour rendre visite à sa mère pendant une semaine. Elle a oublié de prendre les draps avec elle. Elle a eu quatre migraines pendant cette période. Je lui ai dit qu'elle était folle. Je n'irais nulle part sans mes draps.

« Dès le début, nous avons beaucoup mieux dormi sur les draps au sol. Bill a cessé de se lever trois fois la nuit comme avant. Lui et sa vessie ont soixante-dix ans. Quelques semaines après avoir commencé à dormir ancrés, nous sommes partis en week-end hors de l'État pour rendre visite à la famille. Je voulais prendre les draps. Bill ne l'a pas fait. J'ai cédé. Eh bien, il a flippé et il a flippé la nuit. Il était debout. Il était à terre. Il n'a pas bien dormi. Alors quand nous sommes allés à Austin pour voir les petits-enfants pour Noël, devinez quoi ? Nous avons pris les draps ! Nous avons bien dormi. Maintenant, nous n'allons nulle part sans eux.

"Est-ce que j'ai jamais eu la passion de mettre les gens à la terre !"

LA CONNEXION SPIRITUELLE

Gabriel Cousens, MD, soixante-sept ans, Patagonia, Arizona, directeur du Tree of Life Rejuvenation Center :"J'ai d'abord appliqué la mise à la terre à moi-même et à ma femme. Nous avons tous les deux ressenti une différence. Notre sommeil est plus

profond. Nous marchions parfois pieds nus. Maintenant, nous marchons pieds nus tout le temps.

« Dans mon travail, je suis en déplacement toute la journée. Maintenant, je me lève plus tôt qu'avant, et malgré une demi-heure ou une heure de sommeil de moins que d'habitude, j'ai plus d'énergie. J'ai toujours été une personne pleine d'énergie, mais maintenant j'en ai plus.

"Mon impression clinique est que la mise à la terre aide à réduire l'inflammation chez les personnes atteintes de maladies auto-immunes. Je l'ai vu faire une différence pour les personnes souffrant de dépression et d'anxiété. Au centre de rajeunissement Tree of Life, nous recommandons à tous ceux qui viennent ici pour un traitement de dormir sur des draps de mise à la terre, et tout le monde en profite d'une manière ou d'une autre. Les gens sont plus détendus, dorment mieux et ont donc plus d'énergie.

« Au-delà de ces choses, le Earthing représente toute une façon de penser. Cela parle vraiment du problème d'aujourd'hui que les gens sur cette planète ont perdu le contact avec la Terre et ne sont pas revenus sur la Terre. Ils sont allés de plus en plus loin. D'un point de vue biblique, les gens qui perdent le contact avec la Terre perdent le contact avec Dieu. Il y a ici une compréhension plus profonde. La mise à la terre nous reconnecte à la Terre, aux autres et, en un sens, à Dieu. »

LE PLUS D'AVANTAGES POUR UN MINIMUM DE TRAVAIL

David Wolfe, trente-neuf ans, San Diego, conférencier et auteur sur les modes de vie sains : "Personnellement, j'ai vu trois changements surprenants après avoir commencé la mise à la terre il y a deux ans. Le premier était la disparition d'un vestige tenace d'une infection - probablement l'une de ces infections à staphylocoques résistants aux antibiotiques. J'ai développé l'infection sur mon gros orteil il y a environ huit ans et je l'ai combattue pendant quelques années, jusqu'à une bosse qui ressemblait à du tissu cicatriciel. De temps en temps, ça me dérangeait. J'ai utilisé tous les outils de guérison à ma disposition et j'ai même demandé l'aide de certains professionnels de la santé que je connais. Mais je n'ai pas pu l'éliminer. Ensuite, j'ai commencé à utiliser un tapis de sol mis à la terre pendant que je travaillais sur mon ordinateur ou au téléphone. En deux jours, la masse avait disparu. Comme par magie.

« De même, j'ai eu une dent très sensible pendant environ vingt-cinq ans. Je l'avais craqué à quatorze ans. La dent était sensible à l'eau froide et à tout type de sucre ou d'édulcorant. Si je mâchais un petit objet dur comme une graine et qu'il se pressait contre la dent, il y aurait une secousse de douleur. Après quelques mois de mise à la terre, j'ai remarqué que la sensibilité avait disparu.

"Le plus grand changement sur le plan de la santé a été avec mes allergies. En tant qu'enfant, ils étaient complètement perturbateurs. J'étais extrêmement sensible aux chats et au pollen, en particulier à l'herbe à poux. L'exposition pourrait m'immobiliser pendant deux ou trois jours. Pendant la saison pollinique, mes poumons se rempliraient de mucus et de liquide. J'avais des démangeaisons intenses dans les yeux, les oreilles et le fond de la gorge. Mes yeux pleureraient. Les allergies se sont améliorées au fil des ans à mesure que j'ai amélioré ma nutrition. Mais la mise à la terre a été comme le coup de grâce. J'ai traversé deux saisons d'allergies au pollen sans aucun problème. Aucun symptôme. Si j'entre maintenant dans une maison où vit un chat, je suis bon pour environ une heure. Avant, je ne pouvais même pas entrer dans la maison.

"Outre les changements en moi, j'ai vu et entendu des choses assez étonnantes lorsque d'autres personnes sont punies. Une femme qui est venue à l'un de mes séminaires sur la santé souffrait manifestement. Elle était assise au premier rang et je pouvais voir son malaise écrit sur son visage. Je suis allé le voir et je lui ai posé la question. Elle dit avoir souffert de maux de dos pendant vingt ans. J'avais un tapis de sol avec moi. Je l'ai branché dans une prise murale et elle l'a mis à l'intérieur de son chemisier contre son dos. Une heure et vingt minutes plus tard, quand j'ai fini mon discours, son visage avait complètement changé. Elle ne pouvait pas croire ce qui s'était passé. Elle a dit que sa douleur avait disparu. J'étais choqué. Tout le monde dans la salle était choqué.

"Presque tous ceux qui dorment ancrés disent qu'ils dorment mieux. Un retour intéressant que j'ai reçu d'un certain nombre de personnes est qu'elles se sentent différentes lorsqu'elles travaillent sur leur ordinateur. Ils décrivent le sentiment avec des mots comme «confort», «sécurité» et «sécurité». Quelques-uns d'entre eux ont déclaré qu'ils n'aimaient plus travailler devant un ordinateur à moins qu'ils ne soient punis.

« Dans mon travail d'éducatrice en santé et de conférencière, je me concentre sur ce qui est naturel, bon pour la guérison et bon pour les gens en général. Je suis également très attentif à ce qui est le moins de travail que quelqu'un puisse faire et obtenir le plus d'avantages. C'est une considération numéro un pour moi parce que dans le monde de la santé, les gens veulent obtenir le maximum d'avantages pour le moins de travail. Eh bien, il est devenu clair pour moi après environ un mois de mise à la terre que c'était ça. La mise à la terre vous offre le plus d'avantages pour le moins de travail de tout ce que j'ai jamais vu. Il n'y a pas de travail! "

AMÉLIORER LA VIE D'UN MÉDECIN ET DE SES PATIENTS

David Gersten, MD, soixante ans, Encinitas, Californie, praticien en médecine nutritionnelle et psychiatrie intégrative :« Il y a quelques années, j'ai développé ce

que j'ai appelé une carte de la santé « cause à effet » qui montre pourquoi les gens tombent malades avec une maladie chronique et restent malades. Je l'ai réduit à un simple processus en trois étapes. Dans toutes les maladies chroniques, vous avez des causes primaires (niveau un), qui comprennent la génétique, les infections, les toxines, les problèmes digestifs et la malabsorption, ainsi que les facteurs mentaux, émotionnels et de stress. Le deuxième niveau implique la façon dont le corps réagit à ces causes primaires, notamment par l'inflammation et la réponse au stress. Le niveau trois concerne les perturbations corporelles totales de la biochimie, ou ce que j'appelle le chaos métabolique. Au fil du temps, il est devenu clair pour moi que la mise à la terre a un effet curatif profond au niveau deux.

« Je suis puni depuis environ trois ans, et maintenant c'est complètement intégré à ma pratique. Je vois tout le temps des gens qui consultent un médecin comme moi en dernier recours. Le premier commentaire que j'entends habituellement après qu'un patient a commencé le Earthing est un e-mail le lendemain matin qui dit : « Je viens d'avoir le meilleur sommeil depuis vingt ans.

"J'ai fourni une unité de mise à la terre à un ami de quatre-vingt-seize ans qui souffrait d'arthrose sévère depuis probablement vingt-cinq ans. Je ne lui ai pas expliqué un mot. Je viens de l'expliquer à son fils. Après quelques jours, j'ai appelé pour voir comment elle allait. Il a dit que sa mère, une guérisseuse bien connue à San Diego depuis des décennies, lui avait dit que sa douleur avait diminué de plus des trois quarts. Mais ce qui était vraiment incroyable, c'est que sa passion pour la vie était revenue. Elle avait eu un accident vasculaire cérébral six mois auparavant et, bien qu'elle se soit remise des effets physiques, elle avait perdu sa passion typique pour la vie. C'était une femme vitale qui voyageait encore et donnait des conférences. « C'est de retour », m'a dit son fils.

Les gens viennent souvent me voir pour le syndrome de fatigue chronique (SFC), un problème qui implique souvent des problèmes cognitifs comme la mémoire, la concentration, la concentration et le brouillard cérébral. L'un de ces patients était une femme de soixante-cinq ans. Elle souffrait du SFC et de l'hypertension depuis très longtemps. Je lui ai dit de se faire punir. Le trente et unième jour après avoir commencé, elle m'a envoyé un e-mail pour me dire que son énergie s'était beaucoup améliorée depuis la mise à la terre, mais aussi que sa cognition était soudainement revenue. De plus, ses chiffres de tension artérielle avaient chuté et ont commencé à se normaliser rapidement. Je lui ai conseillé de surveiller attentivement sa tension artérielle chaque jour. Elle prenait deux médicaments contre l'hypertension qu'un autre médecin lui avait prescrits. Sa tension artérielle a chuté si rapidement que d'elle-même, sans me consulter, elle a arrêté l'un des médicaments contre la tension artérielle. Elle est ensuite retournée voir son autre médecin, qui a prescrit une prescription beaucoup plus faible. Maintenant,

avec la mise à la terre, elle est capable de maintenir une tension artérielle normale. Sa fatigue et la plupart de ses autres symptômes du SFC se sont considérablement améliorés.

"En ce qui concerne mes propres expériences personnelles, je n'ai rien vu de miraculeux, du moins pas avant un moment. Pendant des décennies, j'ai souffert de kératocône, une affection dans laquelle la cornée de l'œil s'amincit progressivement, entraînant une perte visuelle importante. Environ une personne sur deux mille dans la population a ce problème. La cornée s'amincit et gonfle comme un ballon, et vous ne pouvez plus mettre de contact dessus. J'ai eu cinq greffes de cornée au fil des ans. Trois dans l'œil droit ont été rejetés, entraînant une inflammation considérable et la formation de centaines de cloques minuscules à la surface de la cornée. Dans les derniers stades du rejet, la douleur est absolument atroce. J'étais une bonne année et demie après le rejet de ma greffe de 2004 quand j'ai commencé à m'ancrer. En plus de la douleur, Je me réveillais chaque matin avec un drainage sortant de l'œil. Après environ quatre mois de mise à la terre, je me suis réveillé un matin et j'ai réalisé que le drainage n'était pas là. Depuis ce jour, il n'y a plus eu de vidange du tout. Le niveau de douleur est resté faible et il est très tolérable presque tout le temps. J'ai encore des jours occasionnels à rares où la douleur est suffisamment forte pour nécessiter un analgésique puissant. Mais maintenant, je suis depuis trois ans dans un rejet qui n'aurait pas été supportable sans la mise à la terre. C'est une bonne chose pour moi car je dois attendre la recherche sur les cellules souches avant de subir une autre greffe de cornée. et c'est très tolérable presque tout le temps. J'ai encore des jours occasionnels à rares où la douleur est suffisamment forte pour nécessiter un analgésique puissant. Mais maintenant, je suis depuis trois ans dans un rejet qui n'aurait pas été supportable sans la mise à la terre. C'est une bonne chose pour moi car je dois attendre la recherche sur les cellules souches avant de subir une autre greffe de cornée. et c'est très tolérable presque tout le temps. J'ai encore des jours occasionnels à rares où la douleur est suffisamment forte pour nécessiter un analgésique puissant. Mais maintenant, je suis depuis trois ans dans un rejet qui n'aurait pas été supportable sans la mise à la terre. C'est une bonne chose pour moi car je dois attendre la recherche sur les cellules souches avant de subir une autre greffe de cornée.

« De toute façon, je n'ai aucune vision de l'œil droit. Bien que je n'aie pas eu de problème de rejet de greffe de cornée avec l'œil gauche, je perdais définitivement la vision de cet œil et j'étais pour le moins assez inquiet. J'étais en descente depuis une quinzaine d'années jusqu'à ce que je commence le Earthing. Puis la perte de vision s'est arrêtée et s'est inversée. Mon optométriste a été étonné de l'amélioration spectaculaire de la vision. Je lui ai demandé s'il avait déjà vu quelqu'un qui avait une maladie oculaire dégénérative qui s'est soudainement inversée après des décennies. Il a dit qu'il n'avait

jamais vu ça auparavant. Pour moi, c'était assez miraculeux.

"Une autre expérience personnelle m'a fait prendre conscience du pouvoir de la mise à la terre. Je travaillais la nuit dans une clinique et j'étais sortie pour faire une courte pause. À l'extérieur, je suis entrée en plein dans un poteau métallique avec un panneau «Pas de stationnement». Le côté du poteau ressemblait à une lame de couteau émoussée, et il m'a fait une entaille d'un demi-pouce sur le front jusqu'à l'os. Ça saignait beaucoup. J'ai couru jusqu'à la clinique et j'ai demandé à mon infirmière de nettoyer la plaie et de la panser. J'aurais envoyé n'importe quel patient avec ce genre de coupure aux urgences. Mais j'avais plus de patients à voir. Le lendemain, j'ai retiré les bandages et il n'y avait qu'une petite ligne, comme une petite incision chirurgicale, là où se trouvait la coupure. Il n'y avait aucun signe de rougeur, de chaleur, d'enflure ou de douleur. Il n'y avait pratiquement pas d'inflammation. Le deuxième jour, je pouvais à peine distinguer les bords de l'entaille. Les bords de la coupure commençaient à se rejoindre et à cicatriser. Le sixième jour, il était si complètement guéri qu'il n'y avait aucun signe de coupure.

« J'ai également été impressionné par l'expérience d'un patient qui, en plus du SFC, souffrait d'anxiété. Immédiatement après s'être ancrée, elle a eu une diminution significative de son anxiété. Ici, la santé et l'énergie globales se sont améliorées. Ce qui a eu le plus d'impact sur moi, c'est ce qu'elle a décrit comme un sentiment de connexion renouvelée à la Terre, aux autres autour d'elle et au cœur absolu de son être. Elle a tellement ressenti cette connexion lorsqu'elle a été punie qu'elle a emporté son couvrelit avec elle au travail. Elle dormait dessus la nuit et l'utilisait à son bureau pendant la journée. Elle a dit qu'elle faisait l'expérience de son moi le plus profond, "un nouveau moi", elle l'appelait, sans tous les soucis, la peur, l'anxiété et l'esprit agité. "Je suis profondément changée", a-t-elle déclaré.

"Les commentaires que j'ai des patients sont maintenant si forts que je sais de manière prévisible, en tant que médecin, que cela changera la vie d'une personne. Peut-être que trois patients sur près de cent ont dit qu'ils n'avaient remarqué aucune différence. »

LA CONNEXION ANTI-ÂGE

Au fil du temps, des changements se produisent inexorablement dans le corps humain. Les signes du vieillissement vont de l'évident - prise de poids, perte de taille, faiblesse musculaire - au caché - perte d'élasticité dans les vaisseaux sanguins, ralentissement de la production hormonale et, plus important encore, dommages cellulaires causés par l'activité incessante des radicaux libres. Les médecins voient une grande variété de réponses physiologiques au processus de vieillissement. Certaines personnes de quatre-vingts ans semblent physiquement avoir cinquante ou soixante ans.

À l'inverse, certaines personnes d'âge moyen dans la quarantaine et la cinquantaine semblent prêtes pour la retraite. Il existe de nombreuses raisons pour lesquelles certaines personnes « vieillissent » plus rapidement que d'autres. La mise à la terre pourrait-elle être un ingrédient pour ralentir le processus ?

Vieillir est inévitable. Les stratégies anti-âge ne consistent pas à vivre jusqu'à cent ou cent vingt ans, mais à vieillir avec grâce et énergie. L'objectif est de prévenir la maladie et de développer le potentiel physique et mental dans la poursuite de la satisfaction et de la vitalité.

Arvord Belden, Ph.D., quatre-vingt-dix ans, Yountville, Californie, psychologue clinicien à la retraite : « Je dors assez régulièrement depuis plus de huit ans. En un an, j'ai réalisé que je n'allais plus chez le médecin comme avant. Mes mains et mes hanches me faisaient moins mal à cause de l'arthrite. J'ai aussi remarqué que mon esprit semble être plus clair, et je semble avoir plus d'énergie et d'endurance.

« Au bout d'un an, j'ai eu un bilan de santé avec mon médecin, et il a commenté qu'il était étonné de mon excellente santé compte tenu de mon âge.

"Maintenant, après toutes ces années de mise à la terre continue, je ne peux pas dire que j'ai inversé le processus de vieillissement. J'ai toujours de l'arthrite, mais je n'ai pas besoin de prendre de médicaments pour ça. En fait, je ne prends pas un seul médicament pour rien. Je me sens sacrément bien pour quelqu'un qui a quatre-vingt-dix ans. Mon énergie est grande.

« Je fais encore beaucoup de travaux de jardinage, y compris l'élagage des arbres, et j'ai eu ma part de coupures, d'égratignures et même de chutes. J'étais sorti il y a quelques semaines sur mon vélo couché à trois roues et j'ai fait une chute. Je me suis cogné mais je n'ai rien cassé, et j'ai guéri rapidement. Même chose avec les travaux de jardinage. Aucune des coupures ne s'infecte, même si je ne mets aucun médicament topique dessus.

"Mon sommeil est définitivement meilleur depuis que j'ai commencé cela. Si je me réveille la nuit, j'ai l'impression qu'au bout d'une minute environ, je me rendors à nouveau."

Katherine Van Hatten, soixante et onze, Brentwood, Californie, massothérapeute, acupresseur : « J'ai travaillé et dormi cloué au sol pendant cinq ans. Je travaille encore une journée complète, et la seule façon de le faire à mon âge, sans rentrer épuisé à la maison, est de me tenir pieds nus sur un tapis de sol ancré pendant que je fais mes massages. Si je ne l'utilise pas, je peux faire peut-être un ou deux massages par jour. Si je travaille sur le pad, je peux travailler une journée complète, c'est-à-dire quatre, cinq ou même six massages. De plus, mes clients en bénéficient car

pendant toute l'heure qu'ils sont sur la table, je leur apporte des électrons libres à travers le coussinet, mon corps et mes mains. Ils sont donc également mis à la terre.

« Une nouvelle cliente m'a dit un jour qu'elle n'avait jamais eu une aussi bonne nuit de sommeil de sa vie qu'après le massage. Depuis que je travaille au sol, mes clients me disent régulièrement qu'ils ressentent un niveau d'énergie plus élevé par la suite pendant une période prolongée.

"Je suis également thérapeute en acupression, donc entre cela et le massage, mes mains et mes poignets travaillent dur avec beaucoup de pression. Jusqu'à ce que je m'ancre, j'ai assez souvent ressenti de la fatigue et des douleurs musculaires. J'ai l'impression que la régénération de dormir au sol et de travailler debout sur un sol au sol me donne vraiment des années supplémentaires pour travailler.

« Dans mon métier, il y a énormément de burn out car le travail est très physique. Vous consommez beaucoup d'énergie. Je suis dans ce domaine depuis vingt-quatre ans, et même si je rentre chez moi fatigué maintenant, je vais me coucher, dormir sur le couvre-lit et me lever et je suis prêt à partir. Et mon mari a vécu la même chose. Il a arrêté de ronfler la première nuit où il était sur le coussin. Nous avons pu dormir fabuleusement. »

ARTHRITE

La forme d'arthrite la plus répandue est l'arthrose, également connue sous le nom de maladie dégénérative des articulations, d'arthrite d'usure ou tout simplement d'arthrite. L'incidence augmente avec l'âge. La polyarthrite rhumatoïde (PR) diffère de l'ostéo en ce qu'il s'agit d'une maladie auto-immune, le résultat de l'attaque du système immunitaire contre les propres tissus de l'organisme. La polyarthrite rhumatoïde peut affecter d'autres parties du corps que les articulations, telles que les yeux, la bouche et les poumons. De ces deux formes courantes d'arthrite, la polyarthrite rhumatoïde est la plus inflammatoire. L'un ou l'autre provoque des douleurs, des raideurs et peut entraîner l'inactivité et l'invalidité.

Sheila Curtiss, soixante-trois ans, San Diego, ventes : « Je suis né malsain. Je suis étonné d'être en vie maintenant. Si ce n'était pas pour la mise à la terre, je ne suis pas sûr que je le serais.

"J'avais l'habitude d'avoir des épisodes effrayants de fibrillation cardiaque. Ils se sont arrêtés peu de temps après que j'ai commencé à me punir et ne sont pas revenus. Les bouffées de chaleur constantes que je connaissais depuis quelques années se sont arrêtées au cours du premier mois d'échouement.

« Mais c'est l'effet sur ma polyarthrite rhumatoïde qui m'a le plus impressionné. J'avais de fortes douleurs et un gonflement dans les deux genoux, en particulier le gauche, et je boitillais tout le temps. J'avais des poussées de temps en temps, et à chaque épisode, il semblait qu'elles s'aggravaient. Le genou était tellement enflé que je pouvais à peine mettre ma jambe dans mon pantalon. Je devrais lever la jambe pour monter dans la voiture. Et toutes mes autres articulations ont sauté et se sont fissurées. Coudes. Poignets. Épaules. Lorsque vous entendez vos joints sauter, vous vous demandez ce qui se passe ? Est-ce que je vais casser quelque chose ?

« Je connaissais l'un des meilleurs chirurgiens orthopédistes de la région et je l'ai consulté. Il m'a dit que je devrais me faire opérer du genou dans les six à huit prochaines semaines et que d'ici là je ferais attention car mon genou pourrait se coincer sur moi. Je pourrais tomber et me blesser. Il voulait faire plus de tests, mais je ne l'ai jamais fait. J'étais réticent à passer beaucoup de tests à cause d'expériences négatives dans le passé.

«Le week-end suivant, j'ai entendu Clint Ober parler lors d'une conférence sur la santé. Son idée m'a semblé intéressante et j'ai décidé de suivre immédiatement. J'ai été puni. Et en trois semaines, la douleur et l'enflure avaient disparu. Où sont-ils allés? Tout ce que je sais, c'est qu'ils étaient partis. Peu à peu, au fil du temps, toutes mes articulations ont cessé de sauter.

« Je suis puni depuis 2000, et cela a eu un impact si important sur ma santé que je le reste tout le temps. Les gens ont commencé à m'appeler la femme aux pieds nus. En ce moment, alors que je vous parle au téléphone, je me tiens dehors pieds nus sur ma pelouse. Et quand je suis près de mon ordinateur, j'ai un repose-pieds mis à la terre. Quand je suis assis pour regarder la télévision, j'ai aussi un repose-pieds. Et je dors ancré. La seule fois où je ne suis pas cloué au sol, c'est en marchant d'un point A à un point B, mais cela changera peut-être quand ils commenceront à fabriquer des chaussures clouées au sol.

« Maintenant, des années plus tard, je vais très bien pour quelqu'un de mon âge. Je fais de la randonnée, de la marche et de l'exercice, probablement pas autant que je le devrais, mais je peux le faire sans aucun problème. Je peux me déplacer librement. Je suis devenu accro au Earthing. J'adore la sensation et je peux faire la différence quand je ne suis pas ancré. »

Howell Runion, Ph.D., soixante-seize, Stockton, Californie, ancien professeur de neurophysiologie : "J'ai de la polyarthrite rhumatoïde touchant les mains, les épaules, la région lombaire et les membres inférieurs. Rien ne va supprimer ce trouble. Elle est progressive et dégénérative. J'ai eu la condition pendant environ huit ans et ça progresse lentement. Je prends beaucoup de médicaments pour gérer cela et quelques autres

problèmes.

"Un ami pour qui j'ai beaucoup de respect m'a parlé de la mise à la terre la nuit, et je l'ai essayé et j'ai remarqué qu'il y avait une énorme différence. J'ai d'abord cru que ce n'était que mon imagination. J'ai arrêté de l'utiliser. L'état s'est encore aggravé. J'ai donc réessayé et je me suis senti mieux. Néanmoins, je pensais toujours que cela pouvait être mon imagination. Mais ce n'était pas mon imagination. Cela a fait une différence - une diminution significative de l'inconfort. Il m'est apparu clairement que lorsque je ne dors pas ancré, je ne me sens pas aussi bien que lorsque je le fais. Je me lève le lendemain matin beaucoup plus reposé. Si je ne l'utilise pas pendant plusieurs jours, je peux faire la différence. Je me sens plus mal.

"Sur une échelle de 1 à 10, où 10 est si grave que vous souhaiteriez avoir quelque chose pour vous faire exploser la cervelle, mon niveau de douleur sans dormir au sol est souvent d'environ

8. En dormant ancré, le niveau peut être d'environ 5. Ce n'est pas un remède. Mais cela aide certainement, et la différence en vaut la peine. Je crois qu'il y a un ralentissement de la détérioration.

"Pour toute personne souffrant de polyarthrite rhumatoïde, je recommande cette procédure simple et efficace consistant à dormir sur un drap au sol pour aider à réduire considérablement la douleur. Ça marche! "

Steve Garner, cinquante-deux ans, West Valley City, Utah, technicien automobile : "Travailler sur des voitures pour gagner sa vie est brutal pour les mains et le corps. Mais c'est ce que j'ai fait pendant des années jusqu'à ce que la polyarthrite rhumatoïde me mette hors de combat.

"En 1993, j'ai reçu un diagnostic de PR après avoir développé de fortes douleurs aux mains, aux chevilles et aux genoux. Pendant les douze années suivantes, je suis allé à la clinique de rhumatologie d'un centre médical universitaire tous les trois mois pour un traitement et une évaluation. Ils m'ont mis sur six médicaments d'ordonnance différents pendant cette période. Chacun avait des effets secondaires avec lesquels je ne pouvais pas vivre.

Un médicament que j'ai reçu s'appelait le diclofénac. Les effets secondaires étaient terribles : maux de tête, étourdissements et mes tripes se sentaient comme si elles voulaient sortir. J'ai dit au médecin que ce n'était pas le médicament pour moi. Elle m'a alors prescrit du méthotrexate mais m'a prévenu que cela pouvait aussi causer beaucoup d'effets secondaires. C'est sûr. Après environ une semaine, la douleur avait un peu diminué et l'inflammation s'était un peu améliorée, mais j'avais l'impression d'avoir un rhume constant avec un nez qui coule, une congestion de la tête et des maux de tête. Ce

ne sont là que quelques-uns des effets secondaires.

« Pendant ce temps, mon sommeil était perturbé par la douleur et mes performances au travail en souffraient. La maladie enlevait le plaisir et le but de ma vie. J'ai commencé à prendre des quantités massives d'ibuprofène. J'ai commencé avec 200 à 500 milligrammes (mg). Cela atténuait à peine la douleur et très peu l'inflammation. J'ai augmenté les doses quotidiennes jusqu'à 3 000 mg. J'ai vécu ainsi pendant cinq ans.

"En 2005, j'ai été contraint de prendre ma retraite à cause de la douleur et de l'inflammation constantes dans mes mains. Il était impossible de continuer mon travail.

"Quelques années auparavant, on m'avait offert un couvre-lit avec mise à la terre, mais j'étais trop sceptique. Je l'ai rangé dans le placard. Ça me paraît trop bizarre. Après que la douleur m'ait forcé à arrêter de travailler, j'étais prêt à tout essayer. J'ai trouvé le couvre-lit dans le placard et j'ai commencé à dormir ancré. « J'aurais seulement aimé avoir fait ça avant. J'ai vécu un changement après la toute première nuit. J'ai passé la meilleure nuit de sommeil depuis des années ! L'inflammation et la douleur se sont beaucoup atténuées en quelques jours, et après quatre semaines, la douleur avait disparu !

« Entre-temps, je suis retourné voir mon médecin. Elle a été impressionnée par l'amélioration de mon état de santé général. Elle m'a dit que l'amélioration se voyait sur mon visage. Elle a dit que je ressemblais à une nouvelle personne. Elle a fait des radiographies sur mes mains et n'a trouvé aucune inflammation. Elle a fait remarquer que les nouveaux médicaments devaient vraiment fonctionner. Quand je lui ai dit que je n'avais pris aucun des médicaments mais que je dormais simplement, elle a eu l'air perplexe. Je lui ai dit que j'allais continuer à le faire. Et j'ai.

"Aujourd'hui, quatre ans plus tard, je n'ai toujours pas de douleur et je n'ai même pas eu besoin d'en prendre autant qu'une aspirine. Cette chose a littéralement changé ma vie ! Je me suis senti tellement bien que j'ai pu retourner au travail. Je suis maintenant de nouveau en train de tourner des clés. »

AUTISME

L'autisme est une déficience développementale complexe qui affecte la capacité d'un individu, de différentes manières et à différents degrés, à communiquer et à interagir avec les autres. Il apparaît généralement au cours des trois premières années de la vie et n'est pas dépassé, ce qui entraîne un fardeau émotionnel et financier potentiellement grave pour les familles pendant des décennies. Il n'y a pas de cause unique connue pour cette condition, qui a fortement augmenté ces dernières années. Les Centers for Disease Control and Prevention (CDC) estiment qu'il affecte un enfant américain sur 150.

L'Autism Society of America affirme que le coût à vie de la prise en charge d'une personne autiste varie de 3,5 à 5 millions de dollars. Les signes typiques de l'autisme comprennent l'absence ou le retard du langage parlé, l'utilisation répétitive du langage et/ou des manières motrices (p. manque d'intérêt pour les relations avec les pairs, manque de jeu spontané ou imaginaire et fixation persistante sur des parties d'objets). Les troubles du sommeil sont souvent un problème majeur et peuvent profondément perturber les routines familiales normales.

La mise à la terre n'est pas un remède contre l'autisme, mais au fil des ans, on a constaté qu'elle avait un effet calmant, améliorait les habitudes de sommeil et favorisait une meilleure élocution et une meilleure socialisation. Réduire l'impact de l'autisme sur un enfant de cette manière naturelle et simple diminue simultanément le niveau de stress dans toute la famille. La mise à la terre ouvre une porte d'espoir.

Ron Petruccioni, quarante-quatre ans, Anaheim, Californie, homme d'affaires : "Ma fille Rosanna, quatorze ans, a reçu un diagnostic d'autisme modéré. Son état se présente principalement comme un trouble du langage expressif et réceptif. Souvent, elle ne peut pas produire les mots assez vite et trébuche ou marmonne son discours. Je dois parfois lui dire : 'Qu'as-tu dit ? Ralentir! ' Ou dans de nouvelles situations et environnements sociaux où elle a une certaine anxiété, elle peut mélanger ses temps et passer de manière inappropriée de la première à la troisième personne lorsqu'elle parle d'elle-même ou des autres.

Rosanna dort sur un surmatelas mis à la terre depuis début 2008. Nous avons également placé un sous-main mis à la terre sur son ordinateur, où elle passe une heure ou deux par jour. Elle a donc profité d'un peu plus de temps quotidien pour s'enraciner.

« Environ un mois après avoir été punie, j'ai commencé à la voir plus calme. Son discours est devenu plus compréhensible. Cela seul a été une grande amélioration et un soulagement du stress pour nous deux. Il y avait moins de frustration. L'angoisse n'était pas là. De temps en temps, je devrai lui dire de ralentir, mais pas autant qu'avant.

« Elle dort aussi mieux. Elle a été plus facile à réveiller.

« Au fil des années à l'école, il y a eu une aide ou une aide-enseignante chargée de la surveiller. Peu de temps après que Rosanna ait été punie, l'assistante a noté dans son journal de bord que ma fille participait plus activement au cours. Le déjeuner avec les enfants était plus agréable pour elle et les autres enfants l'engageaient davantage.

"Cela me rend si heureux. Ce sont des choses subtiles qui ne peuvent être déterminées par un test de laboratoire. Rosanna est maintenant en huitième année, dans une classe ordinaire, et pour la première fois, personne n'est chargé de la surveiller. Ceci est une grosse affaire. Elle semble plus heureuse, plus confiante, avec une estime de soi un peu

plus élevée. Elle a continué à s'améliorer lentement, en douceur et sûrement.

"Toute personne impliquée dans ce trouble sait que l'autisme est un marathon, pas un sprint. Mais ce qui s'est passé en quelques mois et qui a continué est un miracle pour moi. Un nuage s'est un peu levé et je peux penser au lycée. Peut-être le collègue ? Et de la voir devenir un membre productif de la société ? C'est une possibilité. Le lycée c'est désormais acquis. Il y a de l'espoir. Et c'est énorme.

"Ce que j'aime vraiment à ce sujet, c'est qu'il est très facile à utiliser. Avec la communauté des autistes, il est souvent très difficile de trouver quelque chose d'efficace. Il ne s'agit pas du nombre de suppléments que vous pouvez prendre ou de frotter sur de la crème. Vous venez de mettre un coussin mis à la terre sur un lit, et il y a de réels avantages thérapeutiques à peu de frais. Beaucoup de nos parents sont vraiment à court d'argent, émotionnellement, physiquement et financièrement. C'est quelque chose de spécial. »

Autisme : les effondrements et les sautes d'humeur se sont beaucoup améliorés

Une mère californienne a déclaré que son fils de cinq ans avait été diagnostiqué autiste deux ans auparavant. Elle décrit ainsi sa situation : « Il avait l'habitude de se réveiller les yeux brillants vers 5h30 du matin. Ensuite, il s'épuisait à cause d'un manque de sommeil en fin d'après-midi ou en début de soirée. C'était comme frapper le mur. Pleurs. Les effondrements. Humeur maussade.

"Nous l'avons fait dormir sur le coussin de lit mis à la terre pendant sept mois, et il dort maintenant beaucoup plus profondément et pendant onze heures complètes sans se réveiller. Je me rends compte maintenant que mon fils manquait de sommeil, ce qui, nous le savons tous, est un problème en soi. Le coussin est magnifique. Il s'est beaucoup amélioré, principalement grâce au coussin ainsi qu'aux changements alimentaires et environnementaux que nous avons apportés.

Enquête de mise à la terre de Ron Petrucci

En 2009, Ron Petrucci, le père d'une adolescente autiste, a contacté des parents d'enfants autistes à travers le pays dans le but de participer à une étude informelle impliquant la mise à la terre. L'idée était de fournir aux parents intéressés un couvre-lit avec mise à la terre et de faire dormir leurs enfants sur la terre pendant une période de deux mois. Les parents ont été invités à répondre initialement à une enquête de vingt questions avant l'expérience, puis à répondre aux mêmes questions sur une base hebdomadaire jusqu'à la fin de l'expérience. Les questions du sondage ont été préparées

par M. Petruccioni, en collaboration avec un expert en santé mentale du sud de la Californie. Au total, vingt-huit parents, dont les enfants étaient âgés de deux à treize ans, ont participé au projet. L'âge moyen des jeunes était de six ans pour les filles et de sept ans pour les garçons.

	% Être avant	% Après
Dirai au revoir		
Presque toujours	17,9	27,9
Presque jamais	46,4	23,4
Répond aux personnes familières		
Presque toujours	17,9	24,4
Presque jamais	32,1	15,7
Est attiré par les autres enfants		
Le plus souvent	17,9	33,0
Presque jamais	53,6	22,8
Lorsqu'il est bouleversé, il crie plutôt que de pleurer		
Presque toujours	35,7	21,8
Presque jamais	7,1	4,1
Surveille les autres enfants quand ils sont là		
Presque toujours	10,7	10,2
Presque jamais	42,9	18,3
Les actions sont impulsives		
Presque toujours	35,7	17,8
Presque jamais	10,7	21,3

A de multiples allergies		
Presque toujours	50,0	21.8
Presque jamais	21.4	21.3
Aime être touché par les soignants		
Presque toujours	17.9	13.2
La plupart du temps	21.4	33,0
Presque jamais	39.3	16.2
Utilise des grognements ou des pleurs pour communiquer ses besoins	17.9	18.8
Presque toujours		
Parfois	21.4	39.1
Presque jamais	39.3	17.3
Le sommeil est calme et non agité		
Presque toujours	3.6	14.2
Presque jamais	53,6	21.8
Facile à vivre et flexible dans les horaires		
Presque toujours	3.6	11.7
Presque jamais	39.3	18.3
Facilement en colère		
Presque toujours	32.1	17.3
Presque jamais	7.1	16.8

Tableau 10-1

"Presque personne ne saurait qu'il y a ou a eu des problèmes de type autistique avec lui. Les seuls problèmes sont un retard de langage (environ un an et demi à deux ans de retard sur ses pairs) et quelques allergies résiduelles.

"En plus de dormir cloué au sol, notre fils va toujours pieds nus. Il aime ça. Vous devriez voir ce gamin courir sur les rochers de notre paysage. Il a des pieds d'acier."

MAL AU DOS

Mary Mason, soixante-six ans, Colfax, Californie, infirmière en oncologie à la retraite : « J'ai souffert de fortes douleurs au dos pendant vingt-cinq ans. C'était quelque chose avec lequel je devais vivre parce que vous ne pouvez pas prendre d'analgésiques narcotiques et travailler avec des patients. Il faut être très lucide. Le Tylenol était donc ma drogue de prédilection. C'était ça.

En tant qu'infirmière, j'étais sceptique quant à cette idée de mise à la terre lorsque j'en

ai entendu parler pour la première fois. Mais j'ai décidé d'essayer, et je suis vraiment content de l'avoir fait. Je dors ancré depuis quatre ans et je ne penserais pas à dormir autrement. En deux ou trois jours, j'ai remarqué une différence. Je me souviens avoir appelé ma fille à la fin de la première semaine et lui avoir dit que je n'avais plus mal au dos.

"Je n'ai pas mal au dos tant que je dors sur le matelas. Cela m'a été prouvé très graphiquement une fois lorsque je suis allé rendre visite à ma fille en Floride pendant deux semaines. Je n'ai pas pris le bloc-notes et ce voyage de retour dans l'avion a été atroce. Dès que je suis rentré à la maison, je me suis mis sur le coussin et la douleur s'est atténuée.

"Une autre fois, j'ai lavé le coussin et j'ai oublié de le mettre sur le lit cette nuit-là. Lorsque vous n'avez plus de douleur, vous n'y pensez pas. Je l'ai laissé sécher sur la chaise sur la terrasse et me suis réveillé le lendemain matin avec douleur. Alors j'ai fait une sieste sur le coussin et je me suis débarrassé de la douleur.

"Maintenant, je l'utilise religieusement et je l'emporte avec moi, peu importe où je vais. Rien n'a jamais fonctionné pour moi comme ça. Cela a vraiment amélioré ma qualité de vie en général.

« De mon point de vue en tant que personne ayant travaillé avec des patients malades pendant plus de vingt-cinq ans, je pense que la mise à la terre pourrait aider tant de patients. Vous pourriez éliminer de nombreux problèmes et accélérer le processus de guérison. Aujourd'hui, ils vous donnent une pilule pour une chose, puis une autre pour les effets secondaires. Et ça continue jusqu'à la nausée. La mise à la terre pourrait éliminer une grande partie de cela. Cela pourrait être extrêmement utile dans les cliniques de récupération chirurgicale et de douleur chronique. »

Anita Pointer, soixante et un ans, Beverly Hills, Californie, chanteuse : "Tout au long de ma vie d'adulte, j'ai eu des douleurs lombaires intermittentes. Je voyage toujours beaucoup dans le cadre de mon travail de chanteuse. Mais les longs vols et le fait de tirer des valises font souvent ressortir la douleur. Dormir à la terre a beaucoup aidé à résoudre le problème. Après un récent voyage, par exemple, je suis rentré chez moi dans la douleur. Je me sentais aussi fatigué et un peu faible. J'ai dormi sur les draps cette nuit-là et le lendemain, la douleur avait disparu, en plus j'avais beaucoup d'énergie fraîche et mon humeur était beaucoup plus légère. Dormir à la terre a également contribué à améliorer l'élimination. Je sens que cela me fait vraiment du bien. »

Jim Bellacera, cinquante et un ans, Rocklin, Californie, conférencier motivateur : "Il y a six ans, j'ai entendu parler pour la première fois de dormir sur un

couvre-lit mis à la terre. J'ai pensé que je serais un excellent cas test parce que pendant plus de vingt ans, j'avais eu des douleurs chroniques de mes jours dans la construction et l'ébénisterie. Mes problèmes de douleur ont commencé vers l'âge de vingt-six ans. J'avais mal au dos, au cou et au canal carpien. Au cours d'un travail, j'ai sauté d'une remorque alors que je transportais une de mes armoires et je me suis écrasé le dos. Et ce seul acte m'a causé une douleur sans fin et grave.

« Rien de ce que j'ai fait n'a jamais semblé m'aider, qu'il s'agisse de consulter des médecins, de recevoir des traitements réguliers du dos ou de prendre 800 mg d'ibuprofène deux ou trois fois par jour et parfois d'autres anti-inflammatoires.

« Et, fils d'un pistolet, je me suis réveillé incrédule le matin après la première nuit où j'ai dormi au sol. 'Non, ce n'est pas possible,' dis-je. "Mon dos ne me fait pas mal." Non seulement cela n'a pas fait mal, mais après un jour ou deux, je n'ai pas eu à prendre ma dose quotidienne de gros comprimés d'ibuprofène pour chevaux.

Se lever le matin était aussi un défi. Avant de sortir du lit, d'utiliser mes bras et de faire une sorte de pompe avec mes pieds touchant le sol pour pouvoir me tenir debout sans plier le dos. Cela a changé tout de suite avec le pad mis à la terre. Vous ne pouvez pas croire ce que cela signifie de pouvoir sortir du lit sans douleur. Aujourd'hui, je n'ai plus de douleurs au dos, au cou ou aux poignets. Cela a été une bénédiction absolue.

« Quiconque est en affaires pour lui-même ressent beaucoup de types de stress différents. Il y a beaucoup de choses qui se passent dans votre esprit 24h/24 et 7j/7. Vous n'êtes jamais vraiment éteint. Donc pour moi, l'une des choses les plus difficiles à faire était simplement d'aller dormir. C'était là où je me tournais et me retournais tout le temps, et ma tête allait et venait, jusqu'à ce qu'à un moment donné je m'endorme. Outre la douleur, j'ai aussi remarqué dès le début que je m'endormais très vite et que je me réveillais le matin vraiment reposé et avec plus d'énergie. »

INFLAMMATION DES VAISSEAUX SANGUINS

Le syndrome de Behcet provoque des problèmes dans de nombreuses parties du corps, notamment des lésions cutanées, un gonflement de certaines parties des yeux, des douleurs, un gonflement et une raideur des articulations, une méningite, des caillots sanguins, une inflammation du système digestif et la cécité. La condition affecte principalement les personnes dans la vingtaine et la trentaine. Il n'y a pas de remède. Le traitement vise à réduire la douleur et à prévenir les problèmes graves.

Randy Gillett, cinquante-cinq ans, Upland, Californie, directeur à la retraite d'une entreprise de fabrication de literie : « En décembre 1999, on m'a diagnostiqué le

syndrome de Behcet. Dans les soixante-douze heures après être tombé malade, je suis resté profondément sourd et dans un état constant de vertige, résultat d'un manque de flux sanguin vers mes oreilles internes et mes centres vestibulaires (équilibre) causé par une inflammation.

"J'ai également perdu la vue d'un œil et j'avais des douleurs articulaires constantes dans tout mon corps, en particulier dans mes pieds boursoufflés et enflés. J'ai développé des ulcères dans la bouche et des lésions sur diverses parties de mon corps, et j'étais extrêmement fatiguée.

«Après des mois de médicaments et de repos au lit, j'ai pu retourner au travail, mais j'ai quand même dû prendre plusieurs médicaments pour réduire l'inflammation et réguler mon système immunitaire.

« À la fin de chaque semaine de travail, j'étais très fatiguée et je passais la plupart de mes week-ends à dormir. Mes pieds se sont progressivement aggravés avec douleur et gonflement. J'ai dû commencer à porter des sandales pour travailler et j'ai gardé une paire de pantoufles à mon bureau pour les porter au bureau. Mon médecin m'a prescrit du Vioxx pour la douleur et l'inflammation de mes pieds. Je m'attendais à ne plus pouvoir marcher un jour, et la douleur chronique était quelque chose avec laquelle je devais vivre. Entre les médicaments et la douleur, je me levais trois à six fois par nuit et parfois je ne pouvais pas dormir du tout.

J'ai commencé à dormir sur un matelas ancré en février 2004. Le matin, après la troisième nuit de sommeil ancré, mes pieds n'étaient plus enflés. J'étais capable de remuer mes orteils et je n'avais aucune douleur. C'était incroyable. Chaque matin après cela, c'était comme se réveiller avec de nouveaux pieds. J'ai pu arrêter de prendre de la prednisone, du Vioxx et un anticoagulant. Je dormais plus profondément que jamais et la plupart du temps complètement toute la nuit. Le week-end, au lieu de dormir, je pouvais profiter de mon temps libre.

"La chirurgie d'implant cochléaire auriculaire, ainsi que la technologie d'amélioration du son derrière l'oreille, ont aidé mon audition d'un côté, bien que ce soit loin de ce que Dieu m'a donné. Je ne m'attends pas à ce que la mise à la terre rétablisse mon audition et guérisse les vertiges ou répare complètement les dommages causés à mon corps par Behcet, mais je sais que cela a réduit la douleur causée par l'inflammation et, en fait, je me réveille sans douleur chaque matin.

«Je dors ancré chaque nuit et je le ferai toujours. Il contrôle l'inflammation et m'aide à être en aussi bonne santé que possible. Grâce à la mise à la terre, je suis capable de fonctionner assez bien et j'ai eu très peu de poussées.

«Je vois toujours mon médecin tous les quatre mois et je fais des analyses de sang chaque année. Mon médecin me dit que mes tests sanguins ressemblent à ceux d'un

homme dans la trentaine. Maintenant, c'est vraiment quelque chose puisque j'ai cinquante-cinq ans.

J'ai essayé de travailler pendant cinq ans après m'être amélioré, mais je me retirais des gens, des comptes et des appels téléphoniques. Faire des affaires quotidiennes était tout simplement trop stressant. La quantité d'énergie et de concentration pour essayer de rester équilibré et de comprendre ce qui se disait était épuisante, et conduire était dangereux. Donc, je reste occupé dans la maison, je surveille les parents vieillissants et je fais des choses pour aider partout où je peux avec ma famille et mes amis. Si je suis occupé à faire des travaux de jardinage et des corvées autour de la maison, la douleur dans mes pieds revient parfois, et à la fin de la journée, je suis prêt à dormir et à m'enraciner, mais encore une fois le matin, je me sens bien et sans douleur. .

«Je ne peux pas exprimer assez à quel point cela m'a aidé à me sentir mieux dans l'ensemble. Behcet a fait un travail sur mon corps et la mise à la terre a rendu ma vie meilleure. Je me sens béni et je suis heureux d'être en vie. »

ÉLECTROSENSIBILITÉ

« Électropollution » est un argot pour désigner les CEM invisibles, non ressentis et non naturels, les champs électromagnétiques générés par tout, des fils électriques à haute tension, du câblage dans les murs des maisons et des bureaux, et de nombreux appareils. Certaines personnes sont très sensibles - allergiques, pourrait-on dire - aux émissions de CEM. Ils peuvent développer des maux de tête, des douleurs arthritiques, de l'insomnie, une gêne thoracique et des arythmies cardiaques, de l'anxiété et de la dépression. La sensibilité aux CEM est rarement diagnostiquée, et bien que ces personnes puissent prendre des médicaments, leurs symptômes disparaissent rarement. Des chercheurs en Europe suggèrent que 3 à 6% de la population est affectée par l'exposition aux CEM.

Step Sinatra, dont vous lirez ensuite l'histoire, est le fils aîné du coauteur Stephen Sinatra. Malgré tous les meilleurs soins que le Dr. Sinatra pouvait s'arranger, lui et sa famille regardaient anxieusement tandis que la santé de Step se détériorait sur plusieurs années. "Je n'ai pas vraiment besoin de chercher très loin pour voir les dégâts que peut faire l'électropollution", explique le Dr. Sintra. "Il y avait une grande peur que nous perdions Step. Les médecins l'ont diagnostiqué de diverses manières comme ayant une maladie auto-immune, des parasites et même une toxicité au mercure. Nous croyons maintenant fermement que l'électropollution l'a mis en place pour un dysfonctionnement interne et a affecté négativement l'intelligence innée de son corps pour se guérir. Il a fait un rétablissement remarquable, littéralement de la porte de la mort. »

Step Sinatra, trente-trois ans, Encinitas, Californie, entrepreneur : "À la fin des années 1990, je négociais des actions à Wall Street, sur un étage avec une centaine de gars entourés d'une batterie d'ordinateurs, de téléphones et d'appareils électroniques. J'ai eu mon premier téléphone portable en 1997 et un autre un an plus tard. Je les ai utilisés tout le temps. J'ai travaillé dans cet environnement intense à partir de 9h00. à l'heure de fermeture du marché.

"J'étais constamment en surmenage, rempli d'une joie de vivre et d'un désir de tout vivre. J'étais jeune, fort et en bonne santé. J'ai travaillé dur, j'ai pris des risques énormes et je sentais que je pouvais tout gérer. Je vivais le style de vie de Manhattan. J'avais un appartement au quarante-troisième étage qui faisait face aux World Trade Towers à cinq pâtés de maisons.

"Je ne le savais pas à l'époque, mais j'étais bombardé 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 par les émissions de champs électromagnétiques et de tours de téléphonie cellulaire. Pendant les quatre années où j'ai travaillé à Wall Street, je n'ai pas beaucoup dormi. J'étais câblé. Avec le temps, j'ai commencé à ressentir quelque chose affectant ma santé. Je pensais que c'était le niveau de stress élevé de mon travail. Puis les choses ont commencé à mal tourner. J'ai développé des problèmes aux oreilles, aux yeux et au nez, une toux chronique et une congestion majeure. Mes symptômes se sont aggravés, mais je ne me suis pas arrêté pour écouter. Je sentais que je retrouverais la santé plus tard. Je gagnais beaucoup d'argent et menais un style de vie axé sur l'ego et très stressant.

"Cependant, à un moment donné, j'ai eu des douleurs à la poitrine que mon père pensait être des spasmes des artères coronaires ou un signe avant-coureur d'une crise cardiaque. J'avais vingt-cinq ans !

« L'expérience m'a arrêté net. J'ai réalisé que j'étais vraiment abattu et que j'étais assez intelligent pour savoir quand jeter l'éponge. En 2001, après l'attaque des World Trade Towers, j'ai déménagé au Colorado et j'ai travaillé pour retrouver ma santé. Mais je n'ai cessé de me détériorer. Je commençais à avoir peur.

"J'ai installé un petit bureau à Boulder - une opération commerciale - et l'ai rempli de réseaux sans fil et de téléphones sans fil, sans savoir le mal qu'ils me causaient. J'ai travaillé et dormi là-bas, donc j'étais frappé par les CEM jour et nuit. Je ne comprenais toujours pas ce que j'avais. Tout ce que je savais, c'est que mon état s'aggravait, avec une perte de poids, une faiblesse, des ballonnements et des gaz sévères, une incapacité à digérer certains aliments, des douleurs musculaires, des blessures, des problèmes de sommeil et des allergies alimentaires.

"Je suis devenu aussi tenace à propos de ma santé que je l'étais avant de négocier des actions. J'ai consulté des nutritionnistes, des acupuncteurs, des thérapeutes alternatifs lointains et des médecins conventionnels après médecins. Mon père essayait aussi de

m'aider. J'ai fait une prise de sang après une prise de sang non concluante. Personne ne savait ce qui n'allait pas. Je n'arrêtais pas de m'évanouir, perdant deux ou trois livres par mois, peu importe ce que je faisais.

"J'ai dû quitter le trading, mais j'avais toujours besoin de mon ordinateur portable et de mon téléphone portable car je travaillais pour moi-même. J'ai commencé à soupçonner fortement que les champs électromagnétiques étaient nocifs parce que l'exposition me faisait me sentir plus mal. Je ne sais pas si j'ai toujours été sensible aux CEM ou si j'ai développé une sensibilité extrême à Wall Street.

« Mon père m'a fait voir certains des meilleurs médecins du pays qu'il connaissait. Personne ne pouvait le comprendre. J'ai dépensé des centaines de milliers de dollars et j'ai lu presque tous les livres sur lesquels je pouvais mettre la main, et mon état s'est encore aggravé. J'ai dépensé 20 000 \$ de mon propre argent dans une clinique célèbre et ils n'ont rien compris. Ils ont juste dit que j'avais des problèmes endocriniens. C'était effrayant de savoir que quelque chose n'allait vraiment pas et pourtant aucun médecin ne savait pourquoi j'étais malade ou pourquoi j'allais si mal. Une seule chose était claire dans toute cette confusion : je suis devenu un hôte sans défense, vulnérable aux métaux lourds et à tous les parasites qui arrivaient.

"J'ai atteint un point culminant en 2007 lorsque je suis allé dans une clinique pour une infection parasitaire. J'ai passé trois semaines sur des médicaments antiparasitaires et un régime alimentaire cru pour aider à nettoyer mon corps. Cependant, j'ai perdu encore trente-cinq livres en plusieurs semaines. Mon corps s'est complètement éteint et j'ai dû être hospitalisé. Je mesurais six pieds et pesais quatre-vingt-trois livres. Mes tests hépatiques, rénaux et sanguins étaient hors normes ! Et là, j'étais dans un hôpital entouré de beaucoup d'appareils et d'équipements de surveillance électromagnétique. Je ne pouvais ni manger ni digérer aucun aliment. J'ai dû être nourri par voie intraveineuse. C'est ce qui m'a sauvé, ainsi que les prières et l'amour de ma famille et de mes amis.

« J'ai été à l'hôpital pendant quarante jours. Au début, il semblait que je n'y arriverais pas. Les médecins m'ont donné 1% de chance. Si je vivais, ils n'avaient aucune idée de ce que serait ma vie parce que mon corps avait mangé la majeure partie de lui-même. J'étais dans une douleur atroce. Je ne pouvais pas aller aux toilettes parce que j'étais quasiment paralysé. J'étais complètement vulnérable. Il y avait des moments où j'étais si faible que si un visiteur entra dans la pièce en parlant sur un téléphone portable, je me sentais nauséux. Si quelqu'un apportait un ordinateur portable pour me montrer des photos, je ne pouvais pas le regarder plus d'une minute. J'étais si sensible et j'étais devenu de plus en plus conscient de ma sensibilité.

"Une nuit, j'ai failli m'étouffer en prenant une gorgée d'eau et j'ai cru que j'étais parti. Mon père aussi, qui était avec moi. Mais à ce moment-là, quelque chose de Divin s'est

manifesté, une sorte d'éveil spirituel ou d'intervention angélique. J'ai soudainement su que nous créons nos peurs, nos rêves et presque tout le reste. C'était à la fois le pire et le meilleur moment de ma vie. J'ai réalisé qu'avec l'intention de l'esprit, je pouvais créer n'importe quoi. J'ai demandé à Dieu un miracle et ma prière a été exaucée. Je me sentais reconnecté et je savais que je récupérerais. Je sentais que tout ce que je voulais faire était d'aider les gens. C'était mon but et j'avais un message.

« J'ai commencé à faire marche arrière et à m'améliorer. Au printemps 2008, j'étais assez forte pour quitter l'hôpital. J'étais quand même hyper fragile. Mon père m'a parlé à cette époque de la mise à la terre, même simplement assis les pieds nus sur l'herbe. Au fur et à mesure que le temps se réchauffait, j'ai commencé à m'asseoir, à me tenir debout et à marcher un peu pieds nus. J'ai remarqué que mes forces revenaient lentement. Je me suis assuré qu'il y avait très peu de gadgets électromagnétiques dans mon voisinage.

"Une fois, j'ai eu une grosse rechute lorsque des téléphones sans fil et Internet sans fil ont été installés dans la pièce où je récupérais. J'ai développé une infection à Salmonella dans ma vessie et j'ai dû être hospitalisé à nouveau. Après cela, j'ai obtenu un détecteur électromagnétique qui m'a alerté sur les champs électromagnétiques invisibles qui me faisaient du mal. Je suis devenu extrêmement méfiant vis-à-vis de mon environnement et j'ai vidé tout matériel électrique et électronique. Je me suis immédiatement senti et j'ai mieux dormi. Je n'ai pas utilisé d'ordinateur pendant les neuf premiers mois hors de l'hôpital. Je n'en regarderais même pas un. J'ai arrêté de parler sur un téléphone portable à moins que cela ne soit absolument nécessaire et cela ne pouvait être qu'une ou deux fois par mois. Je n'ai utilisé qu'un téléphone filaire et un ordinateur connecté à une ligne fixe. Pas de sans fil.

"Peu de temps après ma sortie de l'hôpital, j'ai commencé à dormir ancré. C'était incroyable. Les premières nuits, j'ai peut-être dormi six ou sept heures, mais je me suis réveillé en me sentant mieux chaque jour, alors que je dormais neuf ou dix heures auparavant et que je me réveillais mal. J'ai ressenti un tel regain d'énergie et de santé que je n'ai pas dormi sans terre depuis. Quand je voyage, j'emporte mon tapis de sol avec moi. Lors d'un voyage, je suis arrivé à mon hôtel assez tard et j'ai installé mon drap. J'ai très mal dormi cette nuit-là et j'ai réalisé le lendemain matin que j'avais oublié de le brancher. Ce fut une grande confirmation pour moi que la mise à la terre était très efficace et instrumentale dans ma guérison. J'ai en fait été capable de gérer plus d'EMF à mesure que je devenais plus fort. Lorsque j'utilise un ordinateur, j'ai les pieds sur un tapis de sol mis à la terre, ce qui me permet de rester sur l'ordinateur beaucoup plus longtemps qu'avant.

"Aujourd'hui, à 150 livres, je suis plus fort que je ne l'ai été depuis des années. Je suis béni d'être en vie. Je prie pour que d'autres deviennent plus conscients des champs

électromagnétiques sans avoir à endurer le chemin que j'ai parcouru, et puissent vivre pleinement ce merveilleux cadeau de la vie. »

Edie Miller, cinquante-six ans, Inman, Caroline du Sud, comptable : « L'extrême sensibilité aux champs électromagnétiques m'empêche de travailler à l'extérieur de chez moi. Je sens littéralement l'énergie entrer dans mon corps, et c'est très perturbant. De 2000 à 2005, j'ai été contraint de quitter trois emplois différents à cause de cette sensibilité. Après avoir arrêté, je devais récupérer à la maison. Je ne savais pas ce qui causait les problèmes et j'allais voir des médecins pour des solutions, mais ils ne comprenaient pas non plus ce qui se passait. J'ai dû le découvrir par moi-même et jusqu'à ce que je le fasse, ma vie semblait être une crise de santé après l'autre.

« Dormir est devenu un gros problème. C'était comme si toutes les cellules de mon corps vibraient. Au fil du temps, cette sensation est devenue de plus en plus intense. La vibration est devenue de plus en plus rapide. Je n'avais aucune idée de ce que c'était. Plus tard, j'ai compris que cela avait à voir avec ma sensibilité et probablement le câblage de ma maison. Cela a duré tous les soirs. Souvent, je ne m'endormais pas avant 3h00 ou 4h00 du matin. Il y a eu des nuits où je n'ai pas dormi du tout. Je devenais totalement épuisé, puis je dormais. Les médecins ne pouvaient pas m'aider. Ils voulaient me donner des somnifères, ce qui ne résoudrait pas mon problème. Je vivais dans un état constant de privation de sommeil et de fatigue chronique. Si je m'asseyais pour regarder la télévision, je m'endormais. Mon mari et moi jouions régulièrement au tennis et faisons du vélo. Tout cela s'est arrêté. Je ne suis pas une personne grincheuse ou déprimée par nature, et je devenais assez grincheux, déprimé et malheureux. Lorsque vous ne dormez pas assez, tout vous dérange. J'ai eu ce problème pendant dix ans.

« J'avais aussi des problèmes physiques. J'avais été agent d'achat pour l'un des plus grands fournisseurs de toile, de nylon et d'autres tissus du pays pour des applications commerciales, industrielles, récréatives et vestimentaires. J'ai travaillé sur un ordinateur toute la journée. J'avais de gros problèmes avec mon épaule droite à cause de l'utilisation de la souris. La souris m'a mis un coup de poing plus que le clavier. Juste en mettant ma main sur la souris, je pouvais sentir l'énergie monter dans mon bras, et c'était très inconfortable. Au début, j'ai pensé que j'avais tiré un tendon dans mon épaule. Un médecin voulait pratiquer une chirurgie de la coiffe des rotateurs, mais j'avais très peur de l'avoir. Mon père avait subi cette opération et n'a jamais fait bon usage de son bras après cela. J'ai fait faire du bodybuilding à l'épaule et ça m'a beaucoup aidé.

« J'ai eu beaucoup de problèmes pour ramasser des choses. Dans un autre emploi, j'ai travaillé comme caissière. À la fin de la journée, les muscles de mon bras droit n'avaient aucune force. C'était la main que j'utilisais pour travailler le registre. Le simple fait de

ramasser une miche de pain était difficile. J'ai senti l'énergie électrique entrer en moi à travers le registre.

« Dans un effort pour m'éloigner du travail avec des registres, des ordinateurs ou quoi que ce soit d'électronique, j'ai trouvé un emploi dans l'une des grandes chaînes de librairies stockant des livres. J'y ai travaillé pendant deux ans. Au début, j'allais bien, mais de plus en plus, nous travaillions avec des scanners électroniques à piles. Lors de l'utilisation de cet appareil, j'ai développé un doigt à gâchette, une affection douloureuse dans laquelle les doigts ou les pouces se bloquent dans une position pliée. Vous pouvez les redresser en un clin d'œil. Les femmes développent cela plus que les hommes, et j'en faisais partie. Mes deux pouces ont été touchés, ainsi que mon index droit, mon majeur et mon index gauche. Je suis allé voir un médecin, mais le traitement n'a rien fait pour la condition. J'ai aussi développé le tennis-elbow. En fait, toutes les articulations du côté droit de mon corps ont été touchées, y compris mon genou droit. Je suis arrivé au point où je ne pouvais même plus soulever les livres jusqu'à l'étagère ou me lever après m'être accroupi pour placer des livres sur une étagère du bas. Je suis très petit et cela n'a rien à voir avec le poids.

« J'ai découvert la mise à la terre sur Internet en 2004. Cela semblait être quelque chose qui pourrait m'aider à résoudre mon problème. J'avais besoin de quelque chose. Je me suis procuré un tapis de sol mis à la terre et je l'ai mis dans mon lit, pour que mes pieds reposent dessus. J'ai senti la différence immédiatement - la toute première nuit. Les cellules de mon corps ont juste cessé de vibrer. La nuit précédente, j'ai eu une nuit typique de peut-être trois ou quatre heures de sommeil. Avec le pad, je me suis endormi tout de suite. Je me suis réveillé à 9h30 ou 10h00. sentir un soulagement béni. Pendant environ trois mois, je dormais tard comme ça, quelque chose que je n'avais jamais fait auparavant. Mon corps rattrapait apparemment le sommeil perdu. Puis mon sommeil s'est simplement normalisé. Quand 7h00 arrive, je suis debout et prêt à partir. Ma dépression s'est estompée et mon énergie a repris. J'ai pu à nouveau faire de l'exercice régulièrement.

« Inutile de dire que je dors ancré tout le temps. Je travaille à l'ordinateur à la maison et j'utilise un autre tapis de sol à mon bureau. Je peux travailler toute la journée, même avec une souris, sans aucun problème tant que je suis ancré. Je prends un pad avec moi quand nous voyageons. Si je ne le fais pas, le problème revient tout de suite et immédiatement. J'ai toujours mon électrosensibilité, et je m'en rappelle tous les jours, mais je peux vivre avec et fonctionner à peu près normalement tant que je reste ancré.

»

FIBROMYALGIE

La fibromyalgie est une douleur chronique courante qui touche environ 3 à 6 % de la population mondiale, dont 10 millions d'Américains, dont plus des trois quarts sont des femmes. Selon l'Association nationale de la fibromyalgie, les causes "restent encore un mystère". Le principal symptôme est une douleur corporelle généralisée chronique, accompagnée d'une fatigue modérée à extrême et de troubles du sommeil. Il existe souvent des affections qui se chevauchent, telles que le côlon irritable, le lupus et l'arthrite.

Armida Champagne, soixante-huit ans, San Diego, agent immobilier : « En 1995, j'ai reçu un diagnostic de fibromyalgie. Cela, avec l'arthrite, rendait ma vie de plus en plus misérable. J'ai eu beaucoup de mal à dormir à cause de la douleur. Le simple fait d'être allongé dans mon lit me faisait mal, et en plus de cela, je ne pouvais pas rester assis trop longtemps à un seul endroit non plus. Je n'étais pas handicapé au point où je ne pouvais plus rien faire, mais je souffrais beaucoup. Et j'étais tout le temps fatigué. La douleur était toujours là, et le soir c'était particulièrement intense. Sur une échelle de 1 à 10, la douleur était probablement à un niveau 8 chaque nuit. La douleur était partout, de mes épaules jusqu'à mes orteils. Cela me réveillait souvent.

« J'ai essayé toutes sortes de remèdes, de crèmes et d'analgésiques. Ils pourraient aider pendant environ une heure ou deux, mais c'était tout. J'évitais de prendre des analgésiques puissants, mais à l'occasion, j'utilisais Aleve, un médicament anti-inflammatoire non stéroïdien en vente libre, et cela m'aiderait un peu plus longtemps.

En 2000, j'ai commencé à m'ancrer la nuit avec l'un des premiers prototypes de couvre-lits. La toute première nuit, je me suis endormie tout de suite et je me suis réveillée reposée sans aucune douleur. Je ne pouvais pas y croire. La douleur avait complètement disparu. Pour être sûr, j'ai dormi ancré depuis. J'ai aussi un coussin sur mon canapé, donc quand je m'allonge pour me détendre ou regarder la télévision, je profite d'un peu plus de temps pour m'enraciner.

"De temps en temps, j'ai un pincement au cœur, mais jamais comme avant. Je dors huit heures d'affilée. Parfois pour neuf ou dix. Je me sens fantastique et plein d'énergie. Je ne sais pas comment je serais sans ce coussin, surtout avec tout le stress lié à mon travail immobilier ces dernières années.

"De temps en temps, je rends visite à un cousin à Santa Barbara et j'apporte mon couvre-lit avec moi. La première fois que je l'ai apporté, je l'ai branché sur ce que je pensais être une prise murale mise à la terre dans la chambre d'amis. Mais je n'ai pas bien dormi cette nuit-là ou la suivante. J'ai aussi commencé à avoir un peu mal. J'ai interrogé mon cousin sur le système électrique de la maison. Elle a dit que la chambre

n'était pas mise à la terre, mais que la cuisine et les salles de bain l'étaient. J'ai donc pris une rallonge avec une broche de mise à la terre et je l'ai branchée dans une prise de la cuisine, qui était mise à la terre. J'ai immédiatement senti la différence cette nuit-là et j'ai bien dormi.

"J'ai également été étonné de l'effet de dormir ancré sur mon autre significatif. Il avait un léger problème d'apnée du sommeil diagnostiqué par son médecin. Il avait l'habitude de se réveiller la nuit, à bout de souffle. Parfois, il pouvait se rendormir tout de suite. D'autres fois non. Il avait aussi l'habitude de ronfler si fort que je ne pouvais pas m'endormir. Je devais d'abord me coucher et il revenait plus tard. L'échouement a également changé tout cela. En quelques mois, ses ronflements ont diminué puis se sont arrêtés. L'apnée a pris plus de temps, mais elle s'est également atténuée puis a disparu. Il n'a pas eu ce problème depuis plus de quatre ans.

"Pendant les cinq dernières années de sa vie, ma mère a dormi ancrée. Elle est décédée en 2005 à l'âge de quatre-vingt-seize ans. Elle était un horrible ronfleur jusqu'à ce qu'elle dorme ancrée. Ses ronflements se sont également arrêtés, et je crois que l'échouement lui a procuré un certain confort et une certaine aisance au cours des dernières années de sa vie. »

DÉCALAGE HORAIRE

Jim Bagnola, soixante ans, Austin, Texas, consultant en leadership et éducateur en entreprise :« Dans mon travail, je voyage partout dans le monde, donc le décalage horaire est toujours un problème. D'après mon expérience, marcher pieds nus et dormir au sol sont les moyens les plus rapides de se réaligner sur un fuseau horaire éloigné. Je dors aussi plus profondément, avec des rêves plus lucides et je me sens physiquement plus fort.

"Dans le passé, j'ai essayé toutes sortes de traitements, de remèdes et de gadgets pour lutter contre le décalage horaire. Marcher sur l'herbe et dormir au sol fonctionnent pour moi le plus efficacement. Après être rentré chez moi au Texas après un récent voyage en France, en Angleterre et en Roumanie, j'ai récupéré en quelques jours. Sinon, cela me prendrait une semaine après un long voyage comme celui-là.

"Quand j'arrive dans des destinations étrangères et que je m'enregistre à mon hôtel, je marche pieds nus sur l'herbe partout où je peux la trouver. Cela a parfois été une expérience hilarante. Je voyage pas mal en Roumanie, et au centre-ville de Bucarest je profite d'une bonne pelouse devant le Théâtre National, à côté de l'hôtel Intercontinental. Alors que je fais mes vingt minutes de marche pieds nus là-bas, les gens s'arrêtent souvent et me regardent faire le tour de la zone herbeuse pieds nus. Certains me demandent ce que je fais. J'essaie de leur parler de l'échouement et du décalage horaire,

et ils me regardent comme si j'étais fou. Beaucoup ne parlent pas anglais, ce qui rend la situation plutôt amusante. J'ai eu une piqûre d'abeille une fois donc je dois faire attention où je marche. Mais sinon ça marche très bien."

MALADIE MIXTE DU TISSU CONJONCTIF

La maladie mixte du tissu conjonctif (MCTD) est une maladie auto-immune parfois appelée maladie de chevauchement, car elle se manifeste par des signes et des symptômes de plusieurs autres maladies du tissu conjonctif : le lupus, la sclérodermie et la polymyosite. Cette condition survient principalement chez les femmes. Les symptômes peuvent inclure de la fatigue, une faiblesse musculaire, des douleurs et un gonflement des articulations et des difficultés à avaler. De nombreux patients ont des difficultés à respirer en raison d'une inflammation de la muqueuse qui recouvre les poumons et l'intérieur de la poitrine.

Lynne Corwin, soixante-trois ans, Hemet, Californie :« Il y a dix ans, je suis tombé très malade. Après de nombreux tests, les médecins ont diagnostiqué une maladie mixte du tissu conjonctif. La condition m'a arrêté dans mon élan. Les médecins ont dit que les statistiques indiquaient qu'il me restait trois ans à vivre. Ils m'ont recommandé de rentrer chez moi, de mettre de l'ordre dans mes affaires et d'en profiter chaque fois que je passais une bonne journée. L'implication était claire qu'il n'y aurait pas trop de bons jours. Ils m'ont essentiellement radié.

"Pendant des années, j'étais dans une très mauvaise passe, assis douloureusement sur la touche et regardant le monde passer. Je suis passé d'une ordonnance à l'autre. Je ne pouvais pas être la grand-mère active que je voulais être pour mes cinq petits-enfants.

"À un moment particulièrement bas, j'ai décidé que je devais essayer de me relever par mes bottes et faire tout ce que je pouvais pour améliorer ma qualité de vie. Je me souviens qu'un jour, entre le petit-déjeuner et le déjeuner, j'ai décidé de devenir un végétarien strict et de rester à l'écart des aliments gras et transformés. Cela a fait une différence. Plus tard, j'ai rencontré Richard Delany, un médecin qui intègre la médecine conventionnelle et alternative dans sa pratique. Il m'a beaucoup aidé. En mars 2009, il m'a recommandé de dormir ancré dans le cadre de sa stratégie thérapeutique évolutive. Au cours des six mois qui se sont écoulés depuis cette époque, je n'ai dormi sans fondement qu'une seule nuit. Je prends le sac de couchage mis à la terre avec moi chaque fois que je voyage.

« Il est difficile d'identifier les améliorations spécifiques des traitements individuels que j'ai reçus. Mais depuis que j'ai commencé à dormir ancré, il y a eu une amélioration

notable tout autour, et certainement avec mes principaux symptômes d'essoufflement et de difficulté à avaler.

"Je n'ai pas eu de problèmes de sommeil dans le passé. Ce qui a changé, c'est la qualité du sommeil. Je l'ai remarqué la toute première nuit où j'ai dormi ancré. Profondément reposant est la meilleure façon dont je peux le décrire. C'était la même chose la nuit suivante et la nuit d'après, et ça a continué. Au bout d'un moment, je suppose que je me suis habitué à cette merveilleuse qualité de sommeil.

"L'un de mes problèmes est le reflux si je suis allongé à plat, donc je dois dormir sur une pente ou sur une chaise, assis. C'est parce que mon œsophage s'est détérioré. Cela ne fonctionne pas correctement. Il ne retient pas le contenu dans mon estomac si, par exemple, je me penche. Le contenu peut arriver tout de suite, et quand c'est le cas, j'ai énormément mal à la gorge et mes oreilles vont me faire mal. Je prends des doses extrêmement élevées de supprimeurs d'acide depuis des années pour contrer ce problème. Merci au Dr. Grâce aux conseils de Delany, j'ai pu réduire considérablement la dose, et de manière spectaculaire depuis que je dors ancré. Nous avons complètement éliminé un médicament la nuit et réduit un autre des deux tiers. Inutile de dire que je suis très excité à ce sujet.

Dans le passé, quand je me sentais mal, je ne pouvais pas penser correctement. Il y avait de la confusion mentale et j'étais dans le marasme. Depuis que je me suis ancré, j'ai trouvé que mon cerveau fonctionnait plus clairement. Mes processus de pensée sont plus précis. Bien que je ne puisse pas fonctionner comme je le voudrais, je semble être plus joyeux qu'avant. Et j'ai aussi plus d'énergie qu'avant. Avant d'être puni, je ne pouvais pas passer la journée sans faire une sieste l'après-midi, d'une demi-heure à deux heures. Maintenant, je n'ai plus du tout besoin de faire la sieste. C'est comme ça que je me suis amélioré. « Il fut un temps où je ne pouvais pas lire une histoire à mes petits-enfants. je n'ai pas

avoir le souffle pour le faire. L'essoufflement est toujours un problème, mais maintenant c'est moins un problème et je peux traverser une histoire avec peut-être juste un repos momentané ou deux. »

SCLÉROSE EN PLAQUE

La sclérose en plaques (SEP) est une maladie dégénérative du système nerveux central qui apparaît généralement chez les jeunes adultes et peut entraîner une invalidité grave. Les symptômes comprennent souvent des douleurs, une perte d'équilibre, des spasmes musculaires, une paralysie et une fatigue générale. Les experts estiment à peu près que 1,3 million de personnes dans le monde sont touchées, mais beaucoup

considèrent ce nombre comme une "grosse sous-estimation". Au moins deux fois plus de femmes que d'hommes sont concernées. L'incidence la plus élevée de SEP se produit dans les pays les plus éloignés de l'équateur, et les experts pensent que cela est peut-être dû à moins de soleil, à des facteurs environnementaux ou à des raisons alimentaires. Parmi les facteurs environnementaux non reconnus figure le manque d'enracinement. Nos observations sont que lorsque les patients atteints de SEP sont ancrés, ils vont mieux.

Cindy Walsh, quarante-sept ans, thérapeute conjugale et familiale du sud de la Californie : « J'ai reçu un diagnostic de sclérose en plaques en 1999 à une époque où il y avait beaucoup de stress dans ma vie. Les symptômes comprenaient une sensation de lourdeur dans tout mon côté gauche qui durait environ trente secondes. Ma main droite se tordait, de sorte que ma paume était tournée vers le haut. On m'a prescrit trois médicaments, mais je les ai abandonnés au bout de six semaines à cause des effets secondaires. L'un d'eux, un injectable, m'a donné de la fièvre, des frissons et des courbatures. Un an après mon diagnostic, j'ai dû partir en invalidité. J'avais des quantités limitées d'énergie et je devais soigneusement équilibrer mon emploi du temps entre mes deux beaux et actifs jeunes enfants et le besoin de repos.

« J'ai eu plusieurs années où les choses allaient plutôt bien. Je faisais beaucoup d'exercice, je nageais et je marchais même sur des kilomètres. C'était super. Mais en 2007, j'ai eu une mauvaise poussée. Ma cage thoracique se resserrait, comme si une ceinture me serrait fortement. C'était très inconfortable. Tout mon corps était étrange.

« En 2008, il faisait une chaleur record là où je vis, et la chaleur est un ennemi pour une personne atteinte de SP. J'ai eu la pire poussée que j'aie jamais eue. C'était très effrayant. Mon bras gauche a cessé de fonctionner, comme s'il n'était plus connecté à mon cerveau. Il bougeait tout seul et je ne pouvais rien saisir. Je ne pouvais pas taper avec ma main gauche.

Mon bras est devenu inutile. Et puis mes jambes ont commencé à me sentir bizarre.

"C'est à peu près à cette époque qu'un ami m'a parlé d'une étude menée à proximité sur quelque chose appelé Earthing. L'ami a pensé que cela pourrait peut-être m'aider. J'ai découvert que les participants devaient s'asseoir pendant un certain temps pendant que les tests se déroulaient, et je n'étais pas sûr de pouvoir tenir aussi longtemps. Pourtant, j'ai été invité à venir quand même un week-end lorsque l'étude n'avait pas lieu, juste pour voir si la mise à la terre pouvait améliorer ma condition.

« C'est alors que j'ai rencontré Clint Ober. Il m'a branché, et je suis resté assis là pendant un moment. C'était très apaisant et j'ai apprécié. Quand j'ai été décroché, je me suis levé et je suis allé aux toilettes. Dans les toilettes, je me suis regardé dans le miroir

et je n'ai pas pu croire ce que j'ai vu. C'était comme si j'avais dormi pendant trois jours ou été en retraite de guérison. J'avais l'air tellement mieux et plus jeune. J'étais très fatigué, triste et stressé. J'étais émerveillé.

"Clint m'a donné des accessoires de mise à la terre à emporter chez moi et à essayer. Depuis, je dors la plupart du temps cloué au sol. Malgré une année très stressante, y compris la chirurgie, l'échouement me donne un véritable sentiment de confort. Je n'ai pas eu de poussée depuis le début, malgré tout le stress. Et mon niveau d'énergie est en hausse. Je regarde mon corps et je pense à ce que j'ai vécu et à quel point je vais bien.

« Je viens de fêter mon dixième anniversaire après avoir reçu un diagnostic de SP. J'ai traversé la dernière fusée d'une très belle manière. Depuis plusieurs années, des amis chers m'aident à obtenir des traitements d'oxygène hyperbare. Je mange une bonne alimentation avec autant d'aliments biologiques que possible. Je prends des injections de vitamine B. J'ai fait beaucoup de choses pour ma santé, puis j'ai ajouté la mise à la terre. Il fait partie de mon « équipe de guérison ». Je crois que cela fait une grande différence et m'a aidé à me sentir comme je le fais. Je m'assois parfois sur le tapis de sol en lisant ou en regardant des films. Je m'assure de faire plus que simplement dormir dessus. En fait, je vais vraiment très bien. »

SCIATIQUE

La sciatique fait référence à une douleur dans les jambes causée par la compression des nerfs sortant de la colonne vertébrale inférieure et formant le nerf principal de la jambe, le nerf sciatique. Il peut également y avoir des douleurs dans le bas du dos et les fesses, ainsi que des picotements et des engourdissements dans les membres inférieurs.

Mike Miller, soixante-deux ans, Encinitas, Californie, ingénieur logiciel à la retraite :

"J'ai une sciatique depuis 1966 - plus de quarante ans. J'ai pulvérisé mes quatrième, cinquième et sixième vertèbres lombaires dans un accident de voiture et j'ai vécu avec beaucoup de douleur et d'inconfort depuis. Il n'y a rien que l'on puisse faire médicalement à propos de la situation, sauf prendre de l'aspirine, qui soulage le gonflement du nerf sciatique à la sortie de la colonne vertébrale. L'aspirine fonctionne plutôt bien, mais pas parfaitement. Il n'élimine pas la douleur mais soulage le gonflement, ce qui réduit la douleur à un niveau gérable. Pendant quarante-deux ans, j'ai essentiellement pris deux aspirines tous les soirs.

« Mes symptômes étaient des douleurs lancinantes extrêmement douloureuses, généralement de la jambe droite au genou et parfois jusqu'au milieu du pied, qui se

contracte comme un poing. Je dis généralement parce que, dans certains cas, cela passerait à la jambe gauche et, lors de très mauvaises nuits, affecterait les deux jambes. De plus, je faisais face à une douleur constante de faible intensité dans le bas du dos, les muscles autour des genoux, l'arrière des cuisses et les mollets des deux jambes. La douleur était présente tous les soirs. Ça m'a épuisé. En général, je mettais environ une heure à une heure et demie pour m'endormir. Et quand j'ai fini par m'endormir, c'était d'épuisement. Quand je me réveillais, j'avais généralement l'impression d'avoir un décalage horaire ou une gueule de bois.

"Au début de 2008, j'ai commencé à dormir ancré et tout a changé. J'ai ressenti une cessation immédiate de tous les symptômes. J'étais abasourdi. Je ne pouvais pas m'en remettre. Je me suis juste allongé et je me suis endormi sans crise sciatique. Je me suis réveillé le lendemain et j'ai dit : 'Hé, j'ai dormi toute la nuit !' C'était la première fois que je dormais toute la nuit en cinq ans. Je n'ai pas eu à passer par mon rituel nocturne d'inconfort avant de m'endormir. Dès le début, j'ai su que c'était quelque chose de spécial.

"J'utilise le pad tous les soirs depuis, branché sur ma prise murale. J'ai même pris le tapis de camping et utilisé une tige de mise à la terre avec et j'ai pu dormir dans notre camping-car sans la moindre gêne ! C'est une première aussi.

"En général, je n'ai aucun symptôme ni douleur, ni besoin de médicaments, tant que je me comporte bien. J'entends par là ne pas soulever quelque chose de trop lourd ou en faire trop, ce que je fais malheureusement de temps en temps. Je vais irriter le nerf et devoir prendre trois aspirines pour réduire la douleur. Le lendemain, cependant, je vais bien à nouveau.

« Les résultats ont été remarquables. Je n'ai pas pu faire grand-chose pendant des années, et tout type de stress aggraverait mon état. Je n'ai pas pu jardiner pendant quatre ans. Maintenant, je peux à nouveau jardiner et faire des travaux physiques légers. Je gère beaucoup mieux le stress. J'ai retrouvé ma vie. »

Meilleur sommeil

Presque tous ceux qui dorment les pieds sur terre disent qu'ils dorment mieux, y compris les célébrités globe-trotters.

Acteur Orlando Bloom : "C'est le meilleur sommeil."

Chad Reed, champion du monde de Supercross : "Peu importe la charge de travail que je mets sur mon corps, je suis récupéré pour le lendemain lorsque je dors ancré."
Supermodel Miranda Kerr: "Dormir ancré me donne un sommeil sain et ininterrompu. Je me réveille en me sentant rafraîchi, même avec tous mes voyages. »

APNÉE DU SOMMEIL

On estime que 20 millions d'Américains souffrent d'apnée du sommeil. Cela signifie des épisodes de troubles respiratoires et de troubles du sommeil causés par un rétrécissement des tissus mous dans les voies respiratoires supérieures. L'apnée réduit l'oxygène dans le sang et provoque l'éveil du sommeil. Une machine à pression positive continue (CPAP) est largement utilisée comme remède. Il fournit un flux d'air comprimé via un tuyau à un oreiller nasal, un masque nasal ou un masque complet. La pression maintient les voies respiratoires ouvertes. Les chercheurs pensent que l'apnée obstructive du sommeil active une réponse inflammatoire dans le corps qui peut contribuer aux maladies cardiovasculaires.

Daryl James, quatre-vingt-trois ans, Palm Springs, Californie, consultant en affaires et écrivain : "De plus en plus, sur une période de quelques années, je me réveillais plusieurs fois par nuit à bout de souffle. Enfin, je suis allé dans une clinique du sommeil. Les tests ont indiqué que j'avais un cas modéré d'apnée du sommeil, avec des épisodes où j'arrêtais de respirer pendant vingt secondes à la fois. De nombreux patients souffrant d'apnée du sommeil meurent pendant leur sommeil. Je ne voulais pas être l'un d'eux.

"On m'a dit de me procurer un appareil CPAP. C'est exactement ce que j'ai fait. Je l'ai utilisé tous les soirs et cela m'a aidé à dormir sans interruption, mais je n'aimais pas utiliser l'appareil. Ce n'est pas très confortable.

Après avoir entendu parler de la mise à la terre et de la façon dont cela améliorerait le sommeil, j'ai décidé de l'essayer et de voir si cela pouvait éventuellement améliorer ma situation. Ça faisait!

"Il y avait des moments où le masque facial CPAP était trop inconfortable, alors je l'ai retiré. Et même sans elle, j'ai pu passer la nuit sans problème. Je l'ai remarqué quelques mois après la mise à la terre. Maintenant, je dors ancré depuis environ un an et je n'ai presque plus besoin d'utiliser le CPAP. J'ai pu me sevrer. J'avais une maladie grave et il ne fait aucun doute que l'échouement m'a aidé à faire face et à récupérer.

"En conséquence, j'ai trouvé que j'avais plus d'énergie pendant la journée. De plus, ma tension artérielle s'est stabilisée. J'ai pris des médicaments contre l'hypertension, mais le contrôle de la tension artérielle n'a pas été aussi bon que mon médecin l'aurait souhaité. J'ai pu contrôler sensiblement mieux la pression depuis que j'ai été puni. »

SOULAGEMENT DU STRESS

Scott Hyatt, quarante-cinq ans, agent des forces de l'ordre de la Californie du Nord : « Je travaille dans le domaine des stupéfiants et ma vie peut être très stressante, du simple fait des personnes avec lesquelles j'entre en contact, du temps passé au tribunal, de la famille et de tout le reste. Dans mon travail, je peux être une minute sous surveillance, assis là et rien ne se passe. Et la minute suivante, je sors de la voiture et je cours, essayant d'enfiler mon gilet de raid et de sortir mon arme. Ainsi, les contraintes vont de zéro à 100 milles à l'heure à un moment donné.

« Le sommeil en prend un coup dans toute cette irrégularité. Ma routine de sommeil était au mieux faussée. Il y a donc beaucoup de fatigue. Dans mon travail, je me suis cassé le pied, la main, le nez et le poignet. Il y a donc aussi des douleurs et des courbatures, ainsi qu'un dos raide à cause du port de ceintures et de gilets de raid.

« Je dors ancré depuis environ six ans. Et cela a fait une énorme différence. J'étais souvent debout au milieu de la nuit - je me tournais et me retournais, gonflais mon oreiller, me levais, m'étirais, me remettait au lit. Et après avoir commencé à utiliser le coussin de lit, j'ai eu une meilleure qualité de sommeil - peut-être pas autant de temps que je le voudrais parce que nous avons encore des heures étranges avec lesquelles nous devons travailler, mais la qualité du sommeil s'est vraiment améliorée.

« Il y a aussi eu une grande différence dans les douleurs. Ils sont partis. Je ne l'ai même pas vraiment remarqué avant six mois environ. Je me suis réveillé un matin et je suis sorti du lit et il n'y avait pas de courbatures ni de douleurs, pas de mal de dos, pas de pieds endoloris. C'était incroyable. Je n'avais probablement pas eu de douleur ou de raideur avant cela, mais je ne l'avais pas remarqué.

« Je suis un coureur passionné et je suis donc habitué aux douleurs de mes chevilles, genoux et fléchisseurs de la hanche. Ils étaient également partis. Quand je courais plus tard dans la journée, cela me revenait sans cesse que quelque chose avait changé et que ce n'était pas mon travail, ce n'était pas mes habitudes alimentaires, ce n'était rien d'autre. Je ne pouvais que le mettre sur le coussin de lit.

"Quand je courais des courses - comme cinq kilomètres - et que j'essayais de battre mes amis, je courais plus vite que lorsque je me débrouillais tout seul. Le lendemain matin, j'étais généralement très endolori et endolori. Le coussin de lit l'a également enlevé. Les douleurs sont minimes. C'est incroyable. "

Brad Graham, cinquante-quatre ans, Lakewood, Californie, pompier : « Ce travail, comme vous pouvez l'imaginer, implique beaucoup de stress, physiquement et mentalement. Vous ne savez jamais à quoi vous allez faire face à un moment donné de la journée ou de la nuit.

« Vous pourriez être endormi à 1 h du matin et vous recevez un appel. Cela peut être

pour répondre à un incendie ou à une situation où des personnes sont coincées dans une voiture qui a eu un accident. Vous passez d'un repos profond à une action rapide et furieuse et sauvez des vies.

« Lorsque vous revenez à la gare, il est difficile d'oublier les scènes de ce que vous avez vécu. Si vous sauvez quelqu'un qui a été blessé, vous vous demandez s'il ira bien. Et vous pouvez penser à ce que vous auriez pu faire différemment pour affecter le résultat.

« En raison de la nature du travail, il est parfois très, très difficile de se rendormir après un appel. Parfois, je vais rester au lit pendant des heures. Parfois, je vais même me lever, prendre une douche, aller à la cuisine et lire le journal.

"Quand je dors ancré, je trouve que je suis capable de me rendormir après un appel dans ce que je considérerais comme une période de temps décente. Peut-être vingt minutes contre deux heures et demie. Je remarque aussi que je dors plus profondément et que je me sens plus reposé quand je me lève le matin. Je suis plus reposé, mais toujours alerte.

« Il semble y avoir aussi un avantage physique. Notre type de travail peut être assez pénible. Je pense que certains des problèmes auxquels les pompiers sont confrontés, d'autant plus que les années nous pèsent, c'est que nos genoux deviennent un peu raides. Ou, en vieillissant, nous développons des problèmes de dos. Depuis que je dors ancré, mes genoux ne sont plus aussi raides qu'avant. J'aime maintenir ma force en soulevant des poids. Pendant un certain temps, je n'étais pratiquement pas capable de faire des squats. Maintenant, au gymnase, je peux à nouveau faire des squats. Et je suis capable de mieux courir qu'avant. »

VARICES ET MAUVAISE CIRCULATION

Roland Perez, soixante-six ans, Palm Desert, Californie, producteur de films médicaux : "Les experts disent que certaines personnes sont susceptibles d'hériter des varices, et je semble être l'un d'entre eux. Ma mère a eu un cas grave, et moi aussi. Cela a laissé mes pieds, jusqu'aux chevilles, presque noirs à certains endroits, notamment sur le cou-de-pied. Les veines devenaient plus petites et la circulation n'était pas très bonne. Mes pieds étaient très froids, et pendant que je me promenais, je n'avais pas beaucoup de sensations en eux. Je pouvais marcher sur des carreaux froids et ne pas sentir le froid. Je ne savais pas quoi faire à ce sujet. Les médecins ne pouvaient rien y faire.

"Puis j'ai entendu parler de la mise à la terre et j'ai obtenu un couvre-lit mis à la terre. C'était un dimanche après-midi quand je l'ai essayé pour la première fois. Je suis resté allongé pendant une vingtaine de minutes à regarder la télévision. Il n'y avait eu aucune

douleur auparavant. Maintenant, il y avait une mauvaise douleur. Les pieds ont commencé à avoir des spasmes. J'ai bondi et j'ai dit : « C'est fait, je ne fais pas ça.

"Le lendemain, j'ai parlé à Clint Ober et lui ai parlé de la douleur. Il a suggéré que ce que j'avais vécu n'était pas rare et faisait très probablement partie d'une réponse de guérison initiale. J'ai donc décidé de continuer. En deux jours, la douleur a disparu. Il a été remplacé par des picotements dans mes pieds pendant environ trois semaines. Puis j'ai commencé à remarquer que la couleur de mes pieds devenait plus claire. Je me suis dit que cela ne pouvait pas être possible. Ce n'est pas quelque chose que vous pourriez éclaircir. Mais ça s'éclaircissait.

« Avant, mes pieds étaient très secs, craquelés et saignaient parfois. Je développerais des plaies. Tout cela résulte d'une mauvaise circulation. Lentement, mes pieds se sont ramollis sur le fond. Le craquement et le saignement ont cessé.

« Ces améliorations se sont produites en deux mois. Je n'avais rien dit à ma femme. Un jour pendant le petit déjeuner, elle a remarqué mes pieds. Elle était surprise. "Tes pieds ont vraiment l'air bien", dit-elle.

« En cinq mois, la couleur de mes pieds s'était complètement éclaircie. Les deux pieds. « Ma femme a des varices à l'arrière des jambes et elle mettait

maquillage à l'arrière de ses jambes. Elle se demandait si l'échouement l'aiderait. Après six semaines, une jambe était totalement dégagée. L'autre a une légère ligne incurvée violacée. Les jambes se sont définitivement améliorées. Nous n'avons rien fait d'autre que d'être punis. »

LES YOGIS SAVONT

John Gray, cinquante-huit ans, Mill Valley Californie, auteur de Men Are from Mars, Women Are from Venus(Harper Collins, 1992) : « Le concept de mise à la terre résonne profondément en moi. En fait, j'ai fait quelque chose de similaire depuis 1995, lorsque j'étais en Inde et que j'étudiais avec des professeurs du système de méditation indien. Il m'a été recommandé que pour obtenir les meilleurs résultats dans ma pratique, je devrais dormir et méditer sur une peau de cerf, et la peau de cerf devrait être sur le sol.

« C'était la tradition des Yogis. Les enseignants ont dit qu'il y avait de l'énergie d'en haut qui vient sur la Terre et qui vient ensuite à vous si vous restez connecté à la Terre. Les Yogis, bien sûr, méditaient pendant de longues périodes et le faisaient toujours sur une peau d'animal. Ils vivaient souvent dans des grottes où ils seraient entourés par la Terre. Ils posaient également de petits draps et dormaient également sur des sols en terre ou en marbre. Les mystiques chrétiens avaient des pratiques comme celle-ci. Ils

sortiraient dans le désert et méditeraient dans la Nature, sachant que les résultats étaient meilleurs.

"Quand j'étais en Inde, je n'étais pas très intéressé à dormir par terre. Les yogis ont dit qu'il y avait une autre option pour moi, quelque chose que les rois ont fait lorsqu'ils ont étudié les techniques yogiques dans le passé et qui ont apparemment reçu des avantages en termes de vie plus longue. L'option était l'utilisation d'un drap de lit en cuivre qui était relié à une tige de cuivre à l'extérieur, placée dans le sol. Je suppose qu'ils ont fait beaucoup de métal il y a des milliers d'années. Ils avaient certainement des connaissances spécifiques.

"J'ai obtenu une configuration comme celle-ci en Inde et je l'ai utilisée chez moi. À l'époque, j'avais des douleurs à cause d'une bursite à l'épaule. Je l'avais depuis deux ou trois ans. Je le ressentirais particulièrement au réveil. Puis, après avoir dormi un moment sur les draps indiens, les douleurs n'étaient plus là.

« J'ai eu les draps indiens pendant environ douze ans et je les ai beaucoup appréciés. Ensuite, j'ai déplacé le lit et le fil d'origine n'arrivait pas, j'ai donc cessé d'utiliser les feuilles de cuivre pendant un moment. Puis j'ai entendu parler du travail de Clint Ober et j'ai obtenu des feuilles conductrices qu'il avait développées. Une des premières choses que j'ai remarquées, c'est que je ne pouvais plus dormir après 8h00. Même si je me suis levé tard la nuit précédente, je ne peux pas dormir après 8h00. Pourtant, je suis debout à ce moment-là, complètement rafraîchi. Cela fait partie de la normalisation du rythme circadien. Votre niveau de cortisol est le plus élevé à ce moment-là. Il n'y a plus de possibilité de faire la grasse matinée pour moi quand je suis sur ces draps.

"D'autres personnes que j'ai tournées vers la mise à la terre ont eu des expériences positives. J'ai entendu parler de douleurs arthritiques qui disparaissent en quelques jours et de jambes sans repos qui se calment immédiatement. ”

Gardez une trace de votre expérience de mise à la terre

Pour surveiller comment la mise à la terre peut vous aider, nous avons créé une simple liste de contrôle des symptômes et un tableau de progression. Vous le trouverez à l'annexe D.

CHAPITRE 11

La connexion du cœur : le point de vue de Steve Sinatra

La recherche de mise à la terre en est à ses balbutiements en ce qui concerne le cœur

et la cardiologie. Pourtant, nos observations et les commentaires des patients indiquent un potentiel passionnant : une méthode tout à fait simple qui peut à la fois protéger les cœurs en bonne santé et aider à guérir ceux qui sont malades. De plus, nous pouvons peut-être tirer une certaine assurance à ce stade précoce de nos recherches en sachant que d'innombrables générations pieds nus et beaucoup plus proches de la nature qui nous ont précédés étaient à peu près exemptes de maladies cardiaques. Aujourd'hui, c'est le No. 1 maladie mortelle dans le monde occidental et augmente rapidement dans les pays tropicaux et subtropicaux où elle était auparavant rare. En tant que cardiologue qui utilise à la fois des méthodes conventionnelles et complémentaires, j'envisage que la mise à la terre devienne un outil pratique majeur contre les maladies cardiovasculaires. En réalité,

Comme toute nouvelle idée dans le monde médical, la mise à la terre doit être soigneusement examinée et testée de manière objective et sans parti pris. Si cela se produit, je le vois prendre une place centrale en tant que pilier naturel et peu coûteux du maintien de la santé et de la prévention et du traitement des maladies. En cette ère de coûts médicaux hors normes et de maladies chroniques qui montent en flèche, les médecins ont besoin de toute l'aide possible pour fournir aux patients des soins rentables. Quel meilleur endroit pour obtenir cette aide que de la Terre Mère elle-même ? De la base, rien de moins.

Je suis enthousiasmé par les vastes implications des améliorations clés liées à ce qui suit :

-

Production d'ATP

-

Activité du système nerveux sympathique

-

Arythmies

-

Hypertension artérielle

Viscosité du sang

Avec le temps, je suis convaincu que de nombreux autres avantages apparaîtront. En attendant, j'aimerais discuter de ce que nous savons maintenant sur la mise à la terre et

ses effets positifs sur le cœur et le système cardiovasculaire.

PROMOUVOIR LE CARBURANT ÉNERGÉTIQUE DU CORPS — ATP

Pour moi, cardiologue métabolique passionné par l'amélioration et le maintien de la production d'énergie dans le cœur et le corps des patients, le Earthing a tout d'un booster d'énergie simple, sûr et efficace. Pendant des années, j'ai recommandé des suppléments naturels tels que la coenzyme Q10 (CoQ10), la L-carnitine, le D-ribose et le magnésium pour élever la bioénergétique des cellules cardiaques affamées de nutriments et les protéger des ravages du vieillissement, des toxines environnementales et implacables. oxydation. J'ai écrit des livres et des articles sur ces suppléments que j'appelle "le quatuor génial". Ils fournissent des matières premières métaboliques clés qui sont généralement déficientes chez les patients. Cette approche nutritionnelle a remarquablement et systématiquement bien fonctionné pour aider à restaurer la capacité de pompage défaillante des cœurs malades. À présent,

La Terre alimente en énergie tous les organismes qui entrent en contact direct avec elle. Un aspect de cette dynamisation bioélectrique se produit probablement dans les mitochondries de vos billions de cellules. Les mitochondries sont comme des centrales électriques microscopiques. Il peut y en avoir des milliers dans chaque cellule, selon la quantité d'énergie que la cellule doit fournir (les cellules cardiaques et rénales en contiennent le plus). À l'intérieur des mitochondries, un processus complexe se déroule sans arrêt. Dans celui-ci, les électrons sont transmis, comme un ballon de football, à travers une chaîne de montage d'enzymes qui créent une substance appelée adénosine triphosphate (ATP), le carburant qui permet aux cellules de fonctionner et de se réparer. En fournissant un flux illimité d'électrons dans le corps, la mise à la terre peut garantir que de nombreux électrons sont disponibles dans les mitochondries et peuvent ainsi contribuer à la production d'ATP dans toutes les cellules.

Il m'a fallu la majeure partie de trente-cinq ans de pratique de la cardiologie pour apprendre que le cœur est une question d'ATP. L'essentiel dans le traitement de toute forme de maladie cardiovasculaire est la restauration de l'approvisionnement en ATP de votre cœur. Je me suis rendu compte que les cœurs malades fuient et perdent de l'ATP vital. Les affections cardiaques telles que l'angine de poitrine, l'insuffisance cardiaque, l'ischémie silencieuse et le dysfonctionnement diastolique peuvent toutes provoquer un déficit en ATP.

Un autre aspect de la production d'énergie cellulaire est que les électrons transportés à travers la chaîne de montage sont d'un type d'énergie plus élevée, plus comme une "patate chaude" qu'un ballon de football, et que cette énergie est transférée à l'ATP. Les

scientifiques disent que ces électrons excités sont dans un "état excité". Nous pensons que les électrons fournis par la Terre doivent être de ce type - des électrons débordant d'énergie plus élevée. La Terre nous fournit donc non seulement plus d'électrons mais aussi des électrons suralimentés !

LA CONNEXION SYMPATHIQUE-HRV

Chaque fois que vous pouvez baisser le volume du stress dans le corps, c'est bon pour le cœur et c'est l'un des grands avantages du Earthing.

Le stress chronique déclenche une libération excessive des hormones du stress, comme le cortisol et l'adrénaline. Il perturbe également l'équilibre entre le système nerveux sympathique et le système nerveux parasympathique. Trop «d'excitation» sympathique - due au stress - conduit au mode combat ou fuite bien connu, un état d'alerte et de préparation que les humains activent automatiquement en réaction à un danger imminent, comme se battre dans une bataille. Dans le monde d'aujourd'hui, des événements sociaux, financiers et politiques imprévisibles concourent à maintenir les niveaux de stress à un niveau malsain. De plus en plus de personnes vivent au jour le jour dans un état d'excitation physiologique. (Reportez-vous à l'encadré "Facteurs contribuant à l'activation du système nerveux sympathique" pour une liste des facteurs qui stimulent le système nerveux sympathique.)

L'activité sympathique accélérée submerge l'influence calmante du système nerveux parasympathique. Le résultat, entre autres, est un risque accru d'hypertension, d'arythmies et même de mort subite. L'un des principaux critères de surmultiplication sympathique est la perturbation de ce que les cardiologues appellent la variabilité de la fréquence cardiaque (HRV), une mesure de l'équilibre du système nerveux sur la fonction cardiaque ainsi qu'un indicateur important du stress aigu et chronique produit par la charge mentale, l'anxiété et les traumatismes émotionnels. . HRV fait référence aux altérations battement par battement de la fréquence cardiaque. Les personnes à faible variabilité sont moins capables de « suivre le courant » face au stress et sont plus sujettes aux troubles liés au stress, y compris les maladies cardiovasculaires.

Facteurs contribuant à l'activation du système nerveux sympathique

Conditions environnementales et/ou médicales

Pollution de l'air (particules <10 microns)

Résistance à l'insuline, diabète ou syndrome métabolique Insuffisance cardiaque congestive

Obésité Dépression, anxiété Apnée du sommeil Hypertension

Conditions psychosociales et comportementales

Abus de stimulants Privation de sommeil Stress chronique Tabagisme

Hostilité, colère ou rage Isolement social et solitude Mode de vie sédentaire

Régime riche en sucre

Médicaments pharmaceutiques

Bronchodilatateurs bêta-agonistes

Inhibiteurs calciques à courte durée d'action Alphabloquants périphériques

En 2008, j'ai participé avec l'électrophysiologiste Gaétan Chevalier, Ph.D., à une expérience pour mesurer l'effet de la mise à la terre sur la HRV. Nous pensons que le système nerveux autonome (ANS) est l'un, et peut-être le premier, des principaux systèmes corporels à réagir à la mise à la terre. Le SNA sert au corps de mécanisme de réponse rapide pour contrôler un large éventail de fonctions. Les systèmes cardiovasculaire, respiratoire, gastro-intestinal, hormonal, urinaire et autres sont régulés par les branches sympathique et parasympathique du SNA.

Des expériences antérieures ont montré que les individus ancrés ressentent une réduction du stress et un effet normalisant et équilibrant sur la fonction ANS. Dans cette nouvelle étude, qui sera publiée en 2010, les données de vingt-huit hommes et femmes en bonne santé (âge moyen de quarante-huit ans) ont montré que la mise à la terre produit une tendance à l'amélioration de la VRC. Chaque participant a été mesuré pendant quarante minutes, ancré et non ancré. Les résultats fournissent des preuves encore plus solides indiquant son potentiel pour équilibrer le système nerveux et soutenir la santé cardiovasculaire.

Cela représente une découverte importante. S'il y a une tendance en quarante minutes, que fera le fait de dormir ancré pendant six ou huit heures ? Chaque fois qu'il y a une amélioration de la HRV, une réduction de l'intensité sympathique et un meilleur équilibre du SNA ont lieu. L'étude nous donne un aperçu de possibilités cardiaques importantes invitant à une enquête plus approfondie. Il fait allusion à une fonction de protection cardiaque de la nature jusqu'alors inconnue. À notre avis, la mise à la terre devrait être ajoutée à une foule d'autres interventions simples, rentables et non invasives qui ont un impact positif sur le SNA (pour une liste de ces interventions, voir l'encadré "Interventions pour améliorer la fonction du système nerveux autonome").

ARYTHMIES ET MISE À LA TERRE

Les arythmies - qu'il s'agisse de battements cardiaques sautés ou de fibrillation auriculaire ou d'irrégularités ventriculaires malignes - sont fréquemment déclenchées

par un stress émotionnel et des troubles, des situations qui génèrent une activité sympathique accrue. L'inquiétude et la peur peuvent déclencher ces événements cardiovasculaires. Il y a certainement une "hotline" cœur-cerveau.

Imaginez vivre avec un cœur qui vibre, tremble et s'emballer rapidement et de manière erratique au lieu de battre à un rythme régulier, confortable et prévisible. La fibrillation auriculaire est le nom médical de cette affection, l'arythmie cardiaque la plus courante. Chaque année, environ 2 millions de personnes reçoivent un diagnostic de «fib auriculaire» ou «a-fib», comme on l'appelle en abrégé. Bien qu'il ne soit pas en soi mortel, il peut entraîner une insuffisance cardiaque ou un accident vasculaire cérébral. Bien sûr, cela peut effrayer la plupart des personnes qui en sont atteintes et épuiser leur énergie. Les gens pensent souvent qu'ils font une crise cardiaque.

A-fib signifie qu'il y a un problème électrique dans le cœur. Dans un rythme cardiaque normal, les cavités supérieures du cœur - les oreillettes - se contractent à l'unisson en réponse à un signal électrique généré par des poches de cellules cardiaques spécialisées appelées nœud sinusal. Chez les patients atteints d'a-fib, cependant, la conduction est dérangée et les signaux électriques sont dispersés dans les oreillettes. Au lieu de se contracter, les oreillettes battent rapidement et irrégulièrement. Cela entraîne la perte de la pulsation normale et synchrone et augmente le risque d'accumulation de sang à l'intérieur des chambres, où il peut former des caillots. Coumadin est généralement prescrit pour prévenir la formation de caillots.

Interventions pour améliorer la fonction du système nerveux autonome

MISE À LA TERRE

Modifications du mode de vie

Exercer

Sevrage tabagique

Méditation, yoga, tai chi, qigong Soutien social

Religiosité ou foi

Réduction du stress, biofeedback Rétablissement d'un sommeil normal Perte de poids

Médicaments

Inhibiteurs de l'enzyme de conversion de l'angiotensine (ECA) Bêta-bloquants

Suppléments naturels

les acides gras omega-3

Les interventions d'urgence comprennent la cardioversion électrique pour «casser» les oreillettes de la fibrillation et permettre au cœur de se resynchroniser et de rétablir le contrôle. Cette procédure implique une faible dose d'électricité parfaitement

synchronisée pour donner au système de conduction une « secousse », ce qui lui permet de se réinitialiser.

Bob Malone, soixante-neuf ans, Boulder, Colorado, conseiller financier : «Après avoir ressenti des douleurs à la poitrine, des battements cardiaques rapides et des battements cardiaques, j'ai reçu un diagnostic de a-fib en 1996. C'est très effrayant. Vous ne savez pas quand le prochain épisode va arriver et si vous y survivrez ou non. Dans mon cas, tout cela a été provoqué par le stress dans ma vie, en particulier le stress professionnel. Mon travail implique des conseils et des décisions qui affectent la vie des gens.

Les médicaments maîtrisaient les symptômes la plupart du temps. Lorsque les médicaments étaient incapables de contrôler la nature sauvage de mon cœur, je devais recevoir l'électrochoc et ramener le cœur à un rythme normal. J'avais besoin de ce genre de traitement environ tous les neuf mois environ. Les médicaments étaient horribles. Ils ont réduit mon énergie à zéro. C'était un peu comme ne pas avoir de vie. J'ai toujours été un gars actif et créatif, et j'aime le plein air, et maintenant cela m'a arrêté dans mon élan.

J'ai commencé à dormir ancré en 2000. Je suis passé de ne pas dormir et de me réveiller fréquemment la nuit à un bon sommeil solide à peu près tout le temps. Plus tard, j'ai ajouté un tapis de sol au sol pendant que je lisais ou regardais la télévision, et au cours des deux dernières années, j'en ai même utilisé un au bureau où le niveau de stress est assez élevé. Je porte des chaussures en cuir pour pouvoir puiser l'énergie de la Terre pendant que je travaille.

«Le nombre d'incidents a lentement commencé à s'étirer. Ils sont passés de jours à des semaines à des mois d'intervalle. Au fil du temps, j'ai pu lentement me sevrer du médicament. J'ai eu une poussée en 2006, qui, je crois, était liée au stress causé par la mort de mon frère. J'ai dû prendre des médicaments, mais je n'en ai pas pris depuis dix-huit mois.

"En 2007, je suis allé à Vail pour prendre l'air et j'ai fait une randonnée d'une heure et demie dans une montagne. Mon pouls oscillait entre 115 et 130 battements par minute. Au cours du processus, j'ai eu des douleurs à la poitrine (angine de poitrine), ce qui se produit chaque fois que je fais de l'exercice de manière agressive. Ensuite, il disparaît normalement la nuit lorsque je dors ancré. Mais je n'étais pas ancré à Vail et la douleur à la poitrine a continué les deux jours suivants lorsque j'ai fait deux petites randonnées. Je suis rentrée chez moi le lendemain, un dimanche après-midi, avec la douleur toujours là. Je me suis donc allongé sur un couvre-lit mis à la terre et j'ai fait une sieste pendant environ une demi-heure. Quand je me suis levé, la douleur à la

poitrine avait complètement disparu. J'ai même fait une balade à vélo modérée d'une heure par la suite et aucune douleur à la poitrine n'est revenue. Ainsi, après avoir eu des douleurs à la poitrine pendant trois jours d'affilée, j'ai été grandement soulagé.

"Je n'ai pas eu de douleur à la poitrine depuis cette époque ni aucun signe de fib auriculaire depuis octobre 2008, à peu près au moment où les marchés financiers se sont dégradés. Malgré tout le stress qui a suivi je n'ai pas eu d'autre épisode. Évidemment, je suis ravi d'avoir traversé les moments difficiles et anxieux sans incident. »

HYPERTENSION ARTÉRIELLE

Les médecins ne connaissent pas la cause précise de l'hypertension artérielle, mais ils savent qu'elle affecte une grande partie de la race humaine et qu'elle augmente à un rythme alarmant. Un rapport de 2007 d'organisations de santé du monde entier prévoyait une augmentation de 60 %, pour atteindre environ 1,56 milliard de personnes d'ici 2025. Actuellement, un milliard de personnes dans le monde et environ 72 millions d'Américains souffrent d'hypertension artérielle. Le rapport prévoyait une épidémie de maladies cardiovasculaires en conséquence. L'hypertension artérielle, bien qu'elle soit souvent asymptomatique, est une affaire sérieuse car elle vous expose à un risque accru de cécité, de lésions rénales, d'hypertrophie cardiaque, de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral.

L'hypertension artérielle est l'un des facteurs de risque cardiaque les plus importants et les plus insidieux. À moins que vous ne le maîtrisiez, c'est un ticket sûr pour les maladies cardiaques. J'ai traité cette condition courante d'innombrables fois dans ma pratique et j'ai même écrit un livre à ce sujet : *Abaissez votre tension artérielle en huit semaines* (Ballantine, 2003).

J'ai souvent traité des patients qui venaient me voir d'autres médecins incapables de faire baisser leur tension artérielle avec un traitement conventionnel. Mon expérience a été que les thérapies médicamenteuses et diététiques standard sont souvent bien en deçà de leurs objectifs, permettant à une pression artérielle incomplètement contrôlée de continuer silencieusement à ébrécher des morceaux du système artériel.

Pour un grand pourcentage de patients souffrant d'hypertension artérielle, j'ai utilisé quatre outils majeurs dans une approche non médicamenteuse et ils fonctionnent à la fois pour la prévention et la thérapie : alimentation, suppléments, techniques corps/esprit et exercice. L'hypertension artérielle légère, en fait, est l'une des conditions médicales les plus faciles à contrôler sans médicaments ni traitement médical. La gestion du stress émotionnel, une nutrition et des suppléments optimaux, la gestion du poids, l'exercice, l'élimination du tabagisme et de la caféine et la restriction modérée de

l'alcool, ainsi que d'autres modifications du mode de vie peuvent prévenir, retarder l'apparition, réduire la gravité, traiter et contrôler la condition dans de nombreux cas. Les personnes atteintes d'insuffisance rénale symptomatique, résultant d'une pression artérielle élevée, doivent prendre des médicaments.

Quand j'étais à l'école de médecine il y a plus de trente ans, nous n'avions pas de cause à l'hypertension artérielle. Maintenant, nous considérons que la principale cause est le stress oxydatif, ce qui signifie que vous avez une inflammation et des radicaux libres qui érodent les parois cellulaires endothéliales sensibles des vaisseaux sanguins. Le second, et peut-être tout aussi important, est l'overdrive sympathique qui, entre autres, provoque la constriction des vaisseaux sanguins.

En ce qui concerne la mise à la terre, nous n'avons pas encore fait d'étude pour documenter les effets sur la pression artérielle, mais nos observations jusqu'à présent sont très prometteuses. La mise à la terre élimine l'activité nocive des radicaux libres et l'inflammation. Il apaise l'overdrive sympathique. Nous pensons que la mise à la terre peut représenter le moyen le plus simple d'abaisser votre tension artérielle. Vous le faites dans votre sommeil sans pilule ou quoi que ce soit d'autre.

Les deux histoires suivantes montrent les possibilités.

Dean W. Levin, cinquante-quatre ans, Redondo Beach, Californie, stratège marketing : « Vers 2000, mon père a été diagnostiqué avec la maladie d'Alzheimer. Malheureusement, son déclin s'est accéléré au cours des deux dernières années et, en 2008, il a commencé à être assisté par le biais d'un programme de soins palliatifs.

« Les médecins utilisent une échelle de 0 à 30 pour décrire le niveau de cognition chez les patients. Mon père était au niveau 20 ou 21 il y a sept ans. Maintenant, à quatre-vingt-huit ans, son niveau est d'environ 10. Il a besoin de soins 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, y compris l'alimentation à la main. Il est quasiment immobile. Il doit être soulevé du lit au fauteuil roulant. Il n'a pas fait d'exercice depuis au moins un an, et il n'y a que des moments très limités de prise de conscience. Il a des moments très, très limités d'être dans le présent.

« Les médecins de l'hospice lui rendent visite tous les mois et surveillent sa santé et son état général. Depuis plusieurs années, ils ne lui prescrivent que deux médicaments, l'un pour la maladie d'Alzheimer et l'autre pour réguler sa tension artérielle. Il prenait également des médicaments contre l'hypertension depuis des années.

« Fin 2008, j'ai mis un drap de lit dans le lit de mon père et il dort depuis. Environ six mois plus tard, les médecins ont observé que sa tension artérielle était revenue à la normale. Ils ne comprenaient pas comment cela pouvait arriver avec quelqu'un qui n'avait pas de mobilité. Mon père ne pouvait ni marcher ni parler. Par conséquent, ils

lui ont retiré ses médicaments contre l'hypertension.

« Une autre chose inhabituelle s'est également produite. Il n'a pas développé une seule escarre malgré le fait qu'il dort peut-être 85 % du temps. C'est plutôt rare pour quelqu'un d'aussi alité. Les escarres se développent lorsque vous ne bougez pas et, bien sûr, la circulation est limitée. Il n'avait pas d'escarres auparavant, mais plus tôt dans la maladie, il bougeait ou était déplacé. Puisqu'il y a un déclin radical de la fonctionnalité vers les stades ultimes de la maladie, les médecins sont surpris qu'il n'y ait pas d'escarres. »

Jim Schmedding, soixante-trois ans, Solana Beach, Californie, agent immobilier : "J'ai commencé à dormir au sol au début de 2008, à une époque où je faisais face à de nombreux problèmes de santé, l'hypertension étant l'un d'entre eux. Ma pression atteignait 160/90, et il y avait des moments où la pression systolique (chiffre du haut) atteignait 185 et 190. Les médecins m'ont prescrit un tas de médicaments pour faire baisser la tension artérielle à un niveau qu'ils pouvaient supporter.

"Je prenais également du Coumadin pour un rythme cardiaque irrégulier que j'avais développé au fil des ans. Je pouvais le sentir courir parfois et d'autres fois s'arrêter pendant peut-être cinq secondes ou plus. Cela crée évidemment pas mal d'inquiétudes. Vous avez tendance à avoir des vertiges ou à vous évanouir lorsque cela se produit. J'ai eu des moments où j'ai dû quitter la route. Pour aider à prévenir cette situation, mes médecins m'ont donné un stimulateur cardiaque.

"Après le premier mois de mise à la terre, mes besoins en Coumadin ont considérablement changé, au point où le médicament a été réduit de moitié. Les médecins m'ont maintenu à ce niveau dans le cadre d'une stratégie de prévention des AVC.

"Même avec le stimulateur cardiaque, j'aurais encore des incidents de rythme cardiaque environ une fois par semaine. Après avoir commencé la mise à la terre, les incidents sont tombés à peut-être une fois par trimestre. Je pense que tout mon système cardiovasculaire en a été affecté. Je suis plus détendu. Il n'y a pas autant de tension dans le système.

"Ma tension artérielle s'est également améliorée après l'échouement. Il est descendu à environ 140/80 environ. Puis j'ai fait un régime et j'ai commencé à perdre beaucoup de poids. Une grande partie de mon problème de pression artérielle est liée au poids. J'ai toujours été grand. J'ai joué au football professionnel quand j'étais plus jeune. Après mes jours de jeu, j'ai ajouté beaucoup de matières grasses. Je suis passé d'un poids de jeu d'environ 265 à 340 au sommet. Au fil des ans, j'ai essayé de perdre du poids à plusieurs reprises, mais j'ai toujours eu des difficultés. Je faisais face au stress dans ma vie et le poids n'arrêtait pas d'augmenter, peu importe ce que j'essayais de faire. Mon

nouveau régime alimentaire met l'accent sur les fruits et les légumes, avec un peu de protéines, et cela m'a aidé à perdre du poids régulièrement. Elle est maintenant d'environ 245. Ma tension artérielle est de 120/70. J'ai été en mesure de réduire un peu les médicaments contre l'hypertension. Depuis que je suis puni, je suis beaucoup plus détendu et plus calme que je ne l'ai jamais été. Cela a fait beaucoup de différence, y compris, je crois, en m'aidant à perdre du poids. Mon corps réagit différemment.

« J'ai souffert d'anémie au fil des ans. Mon taux d'hémoglobine a toujours été un peu stressé. Après l'échouement, le nombre de globules rouges est toujours faible, mais les médecins sont surpris de leur taille. Mes globules rouges sont environ deux fois plus gros que ceux des hommes normaux. Les médecins ont trouvé cela assez unique et ont dit que cela me permettait de mieux traiter l'oxygène et de fournir des nutriments comme si j'avais un taux d'hémoglobine plus élevé. Les cellules sanguines fonctionnent apparemment mieux.

« Ces médecins me traitent depuis trente ans et ils n'ont jamais vraiment été optimistes quant à mes chances. Maintenant, je suis devenu le nouveau livre pour eux. Il n'y a pas de protocole pour moi. Ils ne savent pas comment expliquer tout cela. Les changements dans mon sang les ont vraiment chamboulés. Je leur ai dit que la seule chose qui avait changé dans ma vie, c'était de dormir ancré. Je leur ai donné des informations à ce sujet. Leur réponse a été : "Quoi que vous fassiez, continuez à le faire, car cela fonctionne très bien."

« Un autre problème de santé auquel j'ai été confronté est le lymphome. Je l'ai depuis trente ans. Avant de commencer à m'ancrer, j'ai subi une chimiothérapie, puis peu de temps après, j'ai reçu une greffe de moelle osseuse. J'ai passé beaucoup de temps à récupérer et à dormir sur des draps au sol après la procédure. Mes tests sanguins semblaient très bons. Les médecins ont été vraiment surpris que je réponde aussi bien que moi. »

Remarque : La mise à la terre n'a aucun effet sur un stimulateur cardiaque autre que celui qui se produirait naturellement lorsque l'on se tient pieds nus sur la Terre.

MISE À LA TERRE — UN « DILUANT DE SANG » NATUREL ?

À l'automne 2008, j'ai invité un groupe de collègues chez moi dans le Connecticut pour participer à une expérience inhabituelle. Nous étions douze. Nous étions des médecins cliniciens, des docteurs travaillant dans le domaine médical, des infirmières, un avocat, deux artistes, un entraîneur personnel et Clint Ober.

L'expérience consistait à prélever une goutte de sang avant et après quarante minutes de mise à la terre via des patchs d'électrodes, puis à examiner le sang frais et non coloré au microscope à fond noir. Ces microscopes, utilisés par de nombreux médecins,

notamment dans le domaine des médecines douces, détournent la lumière à travers le système optique afin que les détails apparaissent clairs sur un fond sombre. Cette technique permet de visualiser la dynamique cellulaire « en temps réel » et les conditions du sang qui ne sont normalement pas analysées par des tests de routine.

Les photos m'ont choqué, ainsi que tous mes invités. Les images après l'échouement ont montré que le sang des gens change radicalement en peu de temps après qu'un individu est en contact avec la Terre. Plus précisément, il y avait considérablement moins de formations de globules rouges associées à l'agglutination et à la coagulation. Le sang semblait plus fluide.

Dans mon expérience informelle à la maison, nous tous présents, sauf une personne dans la pièce, avions divers degrés de sang rouge "ketchupy" avant la mise à la terre. La seule exception, celui qui avait le meilleur sang de toutes les personnes présentes, avant ou après la mise à la terre, était Clint Ober - quelqu'un qui s'est constamment mis à la terre jour et nuit pendant des années !

Pour nous tous, les résultats suggèrent que les personnes atteintes de maladies cardiaques et de sang épais inflammatoire (typique des maladies cardiovasculaires et du diabète) peuvent tirer d'énormes avantages pour la santé en se mettant simplement à la terre régulièrement. D'un point de vue cardiologique, si vous pouvez fluidifier le sang typique de type ketchup des patients cardiaques et des personnes atteintes de diabète dans le sens de la consistance du vin, comme l'a montré notre simple expérience, vous supprimez un facteur de risque colossal de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral.

"Le sang est plus épais que l'eau" est un vieil adage qui exprime l'importance des liens familiaux. Mais dans le monde médical, vous ne voulez pas de sang épais. La mise à la terre peut être un moyen naturel de le garder beau et mince. Les cardiologues utilisent le terme viscosité pour décrire l'épaisseur du sang. La viscosité sanguine, élément méconnu des tests sanguins, est devenue un marqueur majeur émergent pour identifier le risque de maladie artérielle. Plus votre sang est épais, plus il circule lentement dans votre système circulatoire pour apporter de l'oxygène et des nutriments vitaux aux cellules de votre corps, et plus le risque de formation de caillots est grand. Coumadin est un médicament largement utilisé pour fluidifier le sang et aider à prévenir la coagulation. Illustration 11-1)

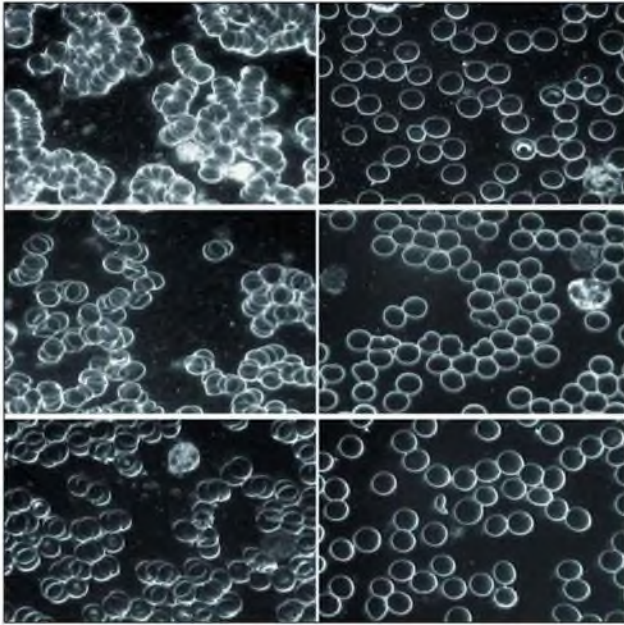


Illustration 11-1. Les reproductions ci-dessus représentent des images au microscope à fond noir de sang prélevé sur trois personnes présentes au Dr. La maison de Sinatra juste avant et après quarante minutes d'échouement. Les images avant sont à gauche, les images après à droite. Les images montrent clairement un amincissement et un découplage spectaculaires des cellules sanguines.

Remarque : En raison de l'effet de la mise à la terre sur la viscosité du sang, les personnes prenant du Coumadin doivent d'abord parler à leur médecin avant de se mettre à la terre. Bien que nous n'en ayons aucune preuve, il est possible que la combinaison de la mise à la terre et du Coumadin fluidifie excessivement le sang. Pour cette raison, les patients cardiaques prenant Coumadin ne doivent se fonder qu'avec la connaissance et l'approbation de leurs médecins. Avec une telle approbation, la mise à la terre devrait commencer au minimum, avec peut-être une promenade pieds nus dans le parc ou pendant une heure ou deux en regardant la télévision dans la maison tout en étant en contact avec une sorte de dispositif de mise à la terre intérieur. Le sang des patients doit être surveillé plus fréquemment que la normale pour déterminer si, à un moment donné, en raison de la mise à la terre, la posologie du médicament peut être réduite en toute sécurité. Les séances de mise à la terre peuvent être augmentées lentement et, si elles sont sûres, les individus devraient envisager de dormir ancrés. J'exhorte tout patient prenant Coumadin à faire preuve de prudence de cette manière.

Des preuves plus fascinantes

L'expérience informelle dans ma maison a inspiré une étude en 2009 pour étudier plus avant si la mise à la terre peut effectivement influencer l'agglutination des globules

rouges comme nous l'avons vu dans les images sur fond noir. J'étais particulièrement intrigué de savoir si les résultats étaient reproductibles. Avec cet objectif en tête, j'ai mis en place une étude avec Gaetan Chevalier, Ph.D., l'électrophysiologiste californien qui a été impliqué dans d'autres recherches sur la mise à la terre. Nous avons conçu une expérience pour mesurer non seulement l'agglutination du sang, mais aussi ce qu'on appelle le potentiel zêta. Vous n'avez probablement jamais entendu parler du potentiel zêta. La plupart des gens ne l'ont pas fait. Il se rapporte au degré de charge négative à la surface d'un globule rouge.

Nous avons sélectionné dix personnes en bonne santé - dont aucune n'a pris de médicaments - pour participer à l'étude. Ils sont venus individuellement dans une clinique de santé du sud de la Californie et se sont assis confortablement dans un fauteuil inclinable pendant qu'ils étaient cloués au sol pendant deux heures. Des patches d'électrodes mises à la terre ont été placés sur leurs pieds et leurs mains, comme cela avait été fait dans les études précédentes. Des échantillons de sang ont été prélevés avant et après deux heures d'échouement continu.

Lorsque le sang a été analysé, nous avons été assez surpris. Nous nous attendions à une petite amélioration du potentiel zêta, peut-être de 30 %. Au lieu de cela, nous avons trouvé une amélioration de 270 % en moyenne !

Qu'est-ce que cela signifie pour vous ? Les résultats suggèrent fortement la découverte d'une solution naturelle pour fluidifier le sang, une option d'un grand intérêt non seulement pour les cardiologues comme moi, mais aussi pour tout médecin préoccupé par la relation entre la viscosité du sang et l'inflammation.

Selon la littérature scientifique sur le sujet, la plage saine du potentiel zêta se situe entre -9,3 millivolts (mV) et -15mV, avec une moyenne de -12,5mV. Dans notre expérience, deux heures de mise à la terre ont amélioré le potentiel zêta moyen des dix participants d'un niveau plutôt déprimé de -5,28 mV avant la mise à la terre à un niveau sain de -14,26 mV. Ma compréhension est que le sang à faible potentiel zêta est plus susceptible d'être boueux et épais, de couler moins librement et d'avoir un plus grand risque d'agglutination et de coagulation. En comparaison, un potentiel zêta plus élevé se traduit par une charge négative plus élevée des particules dans le sang, telles que les globules rouges. Cela signifie qu'ils se repoussent plus facilement, créant plus d'espace pour les coudes entre eux et un meilleur flux. Les vaisseaux sanguins sont comme des autoroutes. Vous voulez que le trafic se déroule de manière fluide et fluide. Vous ne voulez pas d'embouteillages.

Mis à part les chiffres, l'impression que nous avons est que la mise à la terre modifie et normalise apparemment la tension artérielle rapidement, améliorant le potentiel zêta et la viscosité. Techniquement, nous avons exposé de petites quantités de sang à un

champ électrique et observé, à l'aide d'un microscope à fond noir, combien de globules rouges se déplaçaient en un certain laps de temps. Nous l'avons fait avant et après deux heures d'échouement. Les globules rouges ont à peine bougé dans nos observations de sang prélevé avant l'échouement. Après s'être échoués, ils se sont déplacés rapidement. De plus, il y avait considérablement plus d'amas de globules rouges dans les images avant que dans les images après.

Pris ensemble, ces résultats suggèrent une meilleure circulation, un meilleur débit sanguin et une meilleure viscosité – un sang plus fin et plus mobile. C'est ce que tout cardiologue aime voir.

La recherche sur le potentiel zêta est limitée, mais il me semble que ce concept a le potentiel de servir de nouvel étalon-or pour déterminer l'inflammation dans le sang et, par extension, de fournir un critère superbe et précis pour mesurer la santé globale d'un individu. . Ce concept m'était inconnu jusqu'à récemment. Les cardiologues sont généralement peu familiers avec la nature bioélectrique du sang. La diligence scientifique doit donc se faire sous la forme d'une étude approfondie. Nous ne pouvons pas en dire beaucoup plus à ce stade, mais les implications sont extrêmement prometteuses et méritent certainement plus de recherches. Nous prévoyons une étude plus vaste pour confirmer nos résultats préliminaires.

En tant que Dr. Chevalier m'a dit, si la mise à la terre affecte le sang comme nous l'avons vu dans cette enquête pilote, cela signifie que la mise à la terre affecte vraiment le métabolisme de tout le corps au niveau cellulaire. Cela renforce notre hypothèse selon laquelle les personnes ancrées ont une physiologie différente de celle des personnes non ancrées. Au fur et à mesure que la recherche se déroule, nous pourrions constater que nous devons réécrire les livres de physiologie !

MON RÉSULTAT

Pendant plus de plusieurs décennies dans la pratique médicale, j'ai été témoin de première main de la façon dont l'élargissement de mes options de traitement dans une approche intégrée - utilisant des combinaisons efficaces de médecine conventionnelle et alternative - a considérablement amélioré la santé des patients. Les produits pharmaceutiques et la chirurgie sauvent si souvent des vies dans des situations aiguës. De même, l'utilisation de suppléments nutritionnels clés et de techniques esprit / corps peut puissamment influencer à la fois les cœurs défaillants et la fonction cardiaque défaillante. Pour moi, c'est une évidence d'utiliser le meilleur des deux mondes. Depuis plus de vingt ans, je prescris régulièrement des suppléments, tels que la CoQ10. La plupart du temps, mes collègues en cardiologie m'ont reproché d'avoir agi ainsi. Ce

n'était pas la manière acceptée de pratiquer la cardiologie, ont-ils laissé entendre. Je leur ai dit que beaucoup de mes patients étaient encore en vie et en plein essor grâce à moi.

Je ressens la même chose maintenant à propos de la mise à la terre, un remède simple et sûr qui, apparemment et étonnamment, traite une grande partie de ce qui nous afflige. C'est peut-être la prescription la plus naturelle que nous puissions recommander à n'importe quel patient - un complément parfaitement naturel à toute stratégie clinique. Je suis tout à fait à l'aise de dire à quelqu'un d'aller pieds nus et/ou de dormir ancré. Je le fais moi-même. C'est presque amusant de penser que dans notre recherche de solutions de haute technologie coûteuses, nous avons tous accès à une solution de basse technologie sur le sol sur lequel nous marchons. Connectez-vous simplement à lui d'une manière ou d'une autre et guérissez-vous.

L'électromédecine et l'utilisation des énergies de guérison m'intéressent depuis de nombreuses années. Je pense que c'est l'avenir de la médecine. Comme il est approprié que notre propre planète puisse nous donner - les habitants de la planète - l'ambiance de guérison la plus fondamentale de toutes. Quel cadeau !

CHAPITRE 12

La connexion féminine : la mise à la terre et les femmes

Les femmes semblent comprendre.

Ils semblent répondre intuitivement et immédiatement à la "connexion pieds nus" et à la guérison et à l'énergie de la Terre Mère. Ce n'est en aucun cas une critique de l'esprit masculin, mais simplement une observation basée sur des années de démonstration et d'explication du concept de mise à la terre à des milliers de personnes.

"Se connecter à la Terre et guérir" était la façon dont un groupe de femmes, en chœur, décrivait la mise à la terre il y a quelques années.

Les femmes semblent aimer enlever leurs chaussures au bureau ou à la maison, ce que vous verrez rarement un homme faire. Ce n'est pas tant que les chaussures sont inconfortables, mais plutôt une connexion primordiale et harmonieuse à la Terre que les femmes peuvent ressentir plus intimement que les hommes.

Les femmes sont des soignantes par nature. Clint Ober a découvert qu'après avoir expérimenté les avantages de la mise à la terre, les femmes veulent sortir et le dire à tout le monde dans leur cercle de famille et d'amis. Par comparaison, on veut généralement savoir comment ça marche.

Il y a aussi un facteur d'apparence ici. Une femme atteinte de sclérose en plaques qui a participé à une étude de mise à la terre d'une journée s'est rendue aux toilettes à la fin

de la journée, puis s'est précipitée au centre de test toute excitée. "Je suis différente", a-t-elle déclaré. "Comme j'avais l'habitude de regarder il y a des années." D'autres femmes ont fait ce commentaire, même après seulement une demi-heure d'échouement. Et après avoir dormi ancrées pendant un certain temps, les femmes disent souvent qu'elles se sentent mieux et qu'elles ont meilleure mine. Ils disent que leur peau a plus d'éclat, leurs yeux sont plus brillants et ils ont plus de vitalité. L'impact sur la sensation et l'apparence provient probablement d'une combinaison de facteurs : élimination d'un déficit en électrons, meilleur sommeil, réduction du stress et de la douleur, et fonctionnement plus naturel et équilibré dans le corps.

La mise à la terre peut contribuer au poids en partie en vous faisant sentir plus détendu et en normalisant votre niveau de cortisol (l'hormone du stress). Les personnes stressées ont souvent du mal à suivre une alimentation saine. Ils mangent souvent les mauvaises choses pour combler un besoin émotionnel ou par manque de temps pour préparer quelque chose de sain pour eux-mêmes.

Le corps produit un excès de cortisol en période de stress physique et psychologique. L'hormone accélère le métabolisme des graisses et des glucides pour une énergie rapide.

Trop de stress et trop de cortisol dans le système peuvent stimuler l'appétit et, selon certaines études, favoriser la prise de poids. De plus, le stress et le cortisol peuvent favoriser le dépôt de graisse autour du milieu, une accumulation très malsaine et disgracieuse appelée adiposité abdominale. Le problème avec cette forme de graisse du ventre est qu'elle produit des produits chimiques inflammatoires et qu'elle est une caractéristique primordiale du syndrome métabolique qui conduit aux maladies cardiovasculaires et au diabète. Nous n'avons pas encore spécifiquement étudié l'effet de la mise à la terre sur le poids, mais un certain nombre de personnes ont remarqué qu'il était plus facile de perdre du poids et de ne pas en reprendre.

Les hormones sont une préoccupation centrale – et souvent déroutante – pour les femmes pendant une grande partie de leur vie. Aucune recherche n'a été faite à ce jour concernant les hormones et le Earthing autre qu'une étude pivot sur le cortisol que nous avons décrite précédemment au chapitre 4. Il est bien connu que les hormones fonctionnent en harmonie les unes avec les autres, même si nous sommes loin de comprendre tous les -et-prendre et interactions de haut en bas. Souvent, lorsque la production d'une hormone par le corps est interrompue, d'autres sont affectées, un peu comme un effet domino. Le cortisol est un stéroïde proche parent de la progestérone et plus éloigné de l'œstrogène. Il pourrait donc y avoir un impact ici qui n'a pas encore été mesuré. Il se passe quelque chose de positif, cependant. Nous avons reçu des commentaires de nombreuses femmes décrivant le soulagement des symptômes débilitants du syndrome prémenstruel et de la ménopause, parfois assez rapidement.

DANS LEURS PROPRES MOTS

Dans l'étude originale sur le cortisol publiée en 2004, les participants ont fourni des commentaires sur leurs problèmes de santé avant et après huit semaines de mise à la terre. Voici un résumé des commentaires de cinq des participantes. Leurs réponses représentent une vision des possibilités de la mise à la terre après seulement une courte période de temps. Gardez à l'esprit que chaque personne est un individu et est susceptible de réagir différemment de la personne suivante. Cependant, la rétroaction est assez typique de nombreuses autres observations faites au fil des ans.

Participant n° 1, cinquante-trois ans, ménopausée

Plaintes préalables à l'étude

- Difficulté à s'endormir.

- Se réveille deux à trois fois par nuit depuis trois ans.

- Crampes musculaires dans les jambes.

- Douleurs musculaires chroniques dans tout le corps.

- Les bouffées de chaleur.

Rétroaction de fin d'étude

-

"S'endormir plus vite et plus facilement."

-

"La douleur au cou a diminué."

-

"Les crampes aux jambes et aux pieds ont diminué."

-

"Les douleurs au bras et au bas du dos ont disparu dès la première semaine."

-

ATM (temporomandibulaire découper désordre) problème nettement amélioré. »

-

"Réduction des bouffées de chaleur."

Participant n° 2, vingt-quatre ans

Plaintes préalables à l'étude

-

Troubles du sommeil pendant dix-sept ans ; met longtemps à s'endormir; se réveille après plusieurs heures et ne peut plus dormir; se réveille épuisé.

-

Maux de tête quotidiens.

-

Migraines une semaine avant les règles.

- Crampes menstruelles, sautes d'humeur, ballonnements, irritabilité, dépression et prise de poids.

- Digestion : ballonnements, nausées, diarrhée, gaz et constipation.

Rétroaction de fin d'étude

- "À la troisième nuit, moins de temps pour s'endormir et dormir toute la nuit."

- "Capable de se rendormir quelques minutes après le réveil, et plus de cauchemars."

- "Réveillez-vous rafraîchi au lieu d'être épuisé."

- "Plus de maux de tête quotidiens."

- "Diminution du syndrome prémenstruel, y compris les fringales, les ballonnements et la dépression."

- "La digestion s'est améliorée avec moins de ballonnements, de constipation et de nausées."

Participant n° 3, cinquante-deux ans, ménopausée

Plaintes préalables à l'étude

- Dort très légèrement.
- Se réveille plusieurs fois tendu pendant la nuit.
- Se réveille fatigué le matin; se sentir fatigué toute la journée.
- Douleur à la hanche gauche, sporadique depuis plusieurs années.
- Allergies (alimentaires et aériennes) depuis l'âge de treize ans.
- Digestion : gaz.

Rétroaction de fin d'étude

- "Je me suis senti plus reposé et j'ai l'impression d'avoir besoin d'une heure de sommeil en moins par nuit."
- "Détente plus profonde."
- « J'ai arrêté d'avoir mal à la hanche gauche.

-

"Les premiers jours, j'ai ressenti des picotements et de la chaleur dans les zones de mes blessures physiques précédentes - similaires à un traitement d'acupuncture. Après environ trois jours, ces vagues sentiments se sont estompés. »

-

"Les allergies ont définitivement diminué."

-

"Meilleure digestion."

-

"J'ai remarqué que j'arrêtais de serrer la mâchoire la nuit."

-

La participante a rapporté que son mari, qui ne faisait pas partie de l'étude, mais qui dormait à côté d'elle, "a commencé à dormir moins d'heures, a plus d'énergie et a cessé de ronfler".

Participant n° 4, quarante-deux ans

Plaintes préalables à l'étude

-

Difficulté à s'endormir ; sommeil léger agité.

-

Se réveille fatigué; aussi, difficulté à se réveiller des siestes.

-

Fibromyalgie depuis 1992 accident de voiture; beaucoup de douleurs articulaires dans les bras, les jambes, les chevilles.

-

Troubles gastro-intestinaux ; gaz.

Rétroaction de fin d'étude

-

« La qualité générale de mon sommeil s'est améliorée ; pas immédiat, mais un changement progressif. »

-

"Dormir beaucoup plus profondément."

-

"Beaucoup moins de fatigue car moins de douleur."

-

"Ma fibromyalgie s'est considérablement améliorée en raison de la diminution douleur et fatigue; les douleurs articulaires ont disparu, avec parfois des douleurs dans le bras gauche. »

-

"Je me sens beaucoup mieux, je n'ai pas été malade du tout."

Participant n° 5, quarante-quatre ans

Plaintes préalables à l'étude

-

Troubles du sommeil; se réveille deux à trois fois par nuit avec un inconfort physique.

-

Doigts engourdis de la main gauche depuis quatre mois ; syndrome du canal carpien.

-

De mauvaises crampes, une sensibilité des seins, des sautes d'humeur, une prise de poids, des règles abondantes douloureuses et des fibromes utérins pendant de nombreuses années.

-

Bouffées de chaleur la nuit (ou peut-être sueurs nocturnes).

-

Antécédents de crises d'angoisse.

Rétroaction de fin d'étude

-

"Mieux dormir petit à petit"

-

"Deux épisodes de réveil entre 16h30 et 17h30. avec une anxiété qui s'apaise en début d'après-midi.

-

« Moins d'engourdissement dans la main et les doigts, surtout la nuit ; pas besoin de porter un corset la nuit. »

-

« Les menstruations ne sont pas aussi sévères ; crampes moins fortes. »

-

"Je me sens mieux physiquement et émotionnellement."

DEUX HISTOIRES DE SOULAGEMENT DE LA MISÈRE MENSTRUELLE ET MÉNOPAUSIQUE

Amanda Ward, ND, trente ans, Encinitas, Californie, médecin naturopathe : "J'ai commencé à me mettre à la terre et j'ai eu des résultats phénoménaux. Mon sommeil était plus profond. Quand je devenais épuisé, je m'enveloppais dans un drap de sol et récupérais rapidement. Cependant, l'effet le plus dramatique a été sur mes propres problèmes menstruels. J'avais l'habitude d'avoir un syndrome prémenstruel horrible avec des règles abondantes et des crampes et des douleurs sévères. Rien de ce que j'ai essayé ne m'a beaucoup aidé, même si j'ai beaucoup d'outils à ma disposition en tant que professionnel de la santé. Parfois, la situation était suffisamment débilitante pour que je doive rester à la maison.

"Après environ deux mois de mise à la terre, j'ai commencé à remarquer une amélioration. Puis, chaque mois, mes règles s'amélioraient un peu. En un an environ, mes difficultés menstruelles se sont complètement résolues. Maintenant, je pourrais devenir un peu irritable, mais tous les symptômes physiques ont disparu.

"Alors que je commençais à voir les améliorations dans ma propre vie, j'ai commencé à recommander la mise à la terre aux patients. Je fais beaucoup d'équilibrage hormonal et de nutrition pour soutenir les problèmes de santé des femmes. J'utilise un large éventail de méthodes, il est donc difficile de dire exactement quel traitement m'aide le plus. Cependant, des patients m'ont dit qu'ils se sentaient plus équilibrés avec la mise à la terre qu'avec les autres programmes seuls. Mon impression clinique est que les femmes qui font le Earthing avec des hormones bio-identiques semblent définitivement avoir une expérience supérieure. Il y a beaucoup de synergie ici. Les déséquilibres hormonaux sont si répandus, et la mise à la terre semble être un outil si simple et si profond pour atténuer ces déséquilibres.

"J'ai vu des résultats particulièrement bons avec la périménopause et la ménopause, avec une réduction des symptômes comme les bouffées de chaleur, les sueurs nocturnes, l'insomnie et l'irritabilité.

"Certaines des mères de ma pratique m'ont dit qu'elles avaient utilisé des feuilles de mise à la terre et aidé leurs enfants à se remettre plus rapidement des symptômes du rhume et de la grippe. J'ai entendu ces commentaires même de la part de femmes dont les enfants ont un système immunitaire plus faible et ont tendance à être fréquemment malades. Les mères prendront le tapis de sol qu'elles utilisent elles-mêmes et y

envelopperont les enfants lorsqu'ils regardent la télévision. Si les enfants dorment ancrés, j'ai entendu dire qu'ils dorment beaucoup mieux. »

Dale Teplitz, MA, cinquante-cinq ans, San Diego, Californie, chercheur en santé : "Depuis que mes règles ont commencé à l'âge de treize ans et jusqu'à mes quarante-cinq ans, je souffrais régulièrement de SPM sévère et de symptômes menstruels. Au cours de la semaine précédant chaque période, j'ai ressenti une augmentation progressive de la rétention d'eau, des fringales, des maux de tête et une prise de poids. J'étais irritable. Ma peau me démangeait et était inconfortable. Mon corps me faisait mal et me faisait mal au toucher. Pendant plusieurs nuits avant chaque période, je ne pouvais pas dormir. Au fil des ans, j'ai pris des diurétiques pour aider à la rétention d'eau et des somnifères pour ces nuits difficiles.

« Le SPM a également affecté ma personnalité et mes relations ; J'avais des hauts et des bas émotionnels, de l'anxiété et je me sentais souvent déprimé. Les médicaments m'ont laissé un sentiment d'engourdissement émotionnel.

Une fois mes règles commencées, les symptômes du syndrome prémenstruel disparaissaient pour être remplacés par des crampes sévères et des saignements abondants. La douleur et la fatigue m'empêchaient souvent de travailler. Je vivais sous anti-inflammatoires pendant cette période, ce qui perturbait ma digestion.

« À l'âge de quarante-cinq ans, j'ai commencé à dormir ancré. Un mois plus tard, tous les symptômes du SPM ont disparu : les crampes, la fatigue, les ballonnements, l'irritabilité, les fringales, l'insomnie, les maux de tête, la prise de poids et la dépression. J'ai été stupéfait. Au bout de trente-deux ans, ils se sont arrêtés brusquement. D'un seul coup, j'ai pu éliminer les somnifères, diurétiques, anti-inflammatoires et autres médicaments. Je n'avais plus de symptômes et je me sentais comme une nouvelle personne.

"Deux ans plus tard, je suis entrée en ménopause, à peu près au même âge que ma mère. Je me sentais un peu inquiète de ce qui m'attendait parce que j'avais entendu des histoires d'horreur d'autres femmes. Il semblait que celles qui avaient beaucoup de problèmes de SPM avaient le plus de difficulté à traverser la ménopause.

"À ma grande surprise, j'ai navigué sans effort vers la ménopause. J'ai eu une diminution progressive de la fréquence et de la durée des règles jusqu'à ce qu'elles finissent par disparaître. Je n'ai pas eu d'insomnie ni de bouffées de chaleur (autres que des bouffées de chaleur légères et brèves, que j'ai déterminées comme étant liées à certains aliments ou au vin rouge) ni aucune des autres sautes d'humeur de type hormonal signalées par tous mes amis. Certaines de mes amies ont des symptômes de ménopause depuis plus de dix ans maintenant, jusque dans la soixantaine.

"Une autre chose qui m'étonne, c'est que lorsque j'étais au début de la quarantaine, on m'a diagnostiqué une ostéopénie, une condition dans laquelle la densité osseuse est inférieure à la normale et peut entraîner l'ostéoporose. Pendant plusieurs années consécutives, j'ai subi une analyse d'absorptionmétrerie à rayons X à double énergie, ou analyse DEXA, qui a montré une diminution de la densité de mes os de la cuisse et de la cheville. Quand j'ai été testé à nouveau à l'âge de quarante-huit ans, après avoir dormi cloué au sol pendant trois ans, l'ostéopénie avait disparu. J'ai été testé à nouveau à cinquante-deux ans, et c'était encore parti ! Ma densité osseuse était excellente.

"Je suis convaincue que le Earthing a fait disparaître mes symptômes de syndrome prémenstruel, de crampes et de ménopause. Je doute que les femmes indigènes qui vivent directement sur la Terre soient troublées par des symptômes de déséquilibre hormonal. Je ne peux pas imaginer à quel point ma vie aurait été meilleure si j'avais appris la mise à la terre trente ans plus tôt, mais personne ne le savait alors. Je me considère donc chanceuse d'en avoir entendu parler. J'aurais pu continuer à souffrir beaucoup plus longtemps. »

"J'AI RETROUVÉ LA SANTÉ"

Elizabeth Hughes, Ph.D., cinquante-trois ans, Palm Springs, Californie, ancienne dirigeante d'entreprise : "À vingt et un ans, j'ai développé de la fièvre, des maux de gorge, des douleurs musculaires, des maux de tête, des ganglions enflés et de la fatigue. Mon médecin pensait que j'avais un cas de mononucléose, une maladie virale qui frappe fréquemment les jeunes adultes. J'ai passé beaucoup de temps au lit et hors service pendant les vingt-cinq années suivantes, avec une variante ou une autre de certaines maladies. Il me semblait que mes médecins utilisaient des noms différents pour les symptômes changeants selon la maladie mystérieuse en vogue à l'époque : des choses comme la fatigue chronique, le virus d'Epstein-Barr, la fibromyalgie et le syndrome de Ramsay Hunt. Un médecin pensait que j'avais la SEP. Je n'ai pas.

«J'étais coincé dans un système où les médecins ont de grandes intentions mais peu d'explications sur la façon dont vous êtes tombé malade et très peu pour vous guérir. Quelques médecins ont dit que tout était dans ma tête et m'ont proposé des antidépresseurs et une psychothérapie. Au début, une équipe de six stagiaires a examiné mon cas et a déclaré qu'ils ne savaient pas ce qui n'allait pas, même si mes symptômes étaient évidents.

"Beaucoup de produits chimiques m'ont rendu malade. Pendant longtemps, je n'ai pas pu mettre les pieds dans un salon de coiffure ou un grand magasin. Les nouveaux tissus synthétiques, les tapis, les solvants dégazants et les composés volatils posaient

problème.

« J'ai fait tout ce que j'ai pu pour me rétablir. Lorsque les traitements conventionnels ont échoué, j'ai essayé les alternatives. J'ai bu 16 onces de jus d'herbe de blé par jour pour me désintoxiquer. J'ai mangé des aliments crus biologiques purs. J'ai fait retirer mes obturations d'amalgame pour me débarrasser du mercure dans mon corps. J'ai obtenu un soulagement temporaire de toutes ces choses, mais rien de durable ou de vraiment substantiel.

"Malgré des problèmes de santé persistants, j'ai réussi à obtenir un doctorat. en psychologie et travail dans les entreprises américaines à un très haut niveau. Quand je suis tombé très malade, j'ai dû partir en invalidité et abandonner pendant un certain temps.

« Je cherchais toujours une réponse, mais je ne la trouvais pas. J'ai même rejoint des groupes de soutien avec d'autres femmes qui avaient le même genre de plaintes. C'était si grave et si désespéré pour certaines de ces femmes qu'elles se sont suicidées.

« Si j'avais récupéré l'argent que j'ai dépensé pour tout ça, pour les médecins et les guérisseurs, je serais riche. Après un soulagement temporaire d'une chose ou d'une autre, je retournais au travail pour gagner assez d'argent pour payer le traitement du prochain épisode.

« En 2005, je suis allé aux urgences avec une douleur aiguë à l'oreille. Le médecin pensait que je développais peut-être le syndrome de Ramsay Hunt, une maladie qui provoque une douleur intense, une paralysie faciale, des cloques herpétiques, une perte de goût et des vertiges. On pense que la cause est le même virus derrière le zona. Ils m'ont injecté quelque chose contre la douleur et m'ont donné des antidépresseurs. Le soulagement était temporaire.

"Peu de temps après cet épisode, j'ai rencontré Clint Ober et j'ai été puni. En six semaines, j'étais une nouvelle personne. J'étais émerveillé. Choqué est en fait un meilleur mot. Il n'y avait plus de douleur dans mon corps. Mes symptômes de mononucléose, de fatigue chronique, de fibromyalgie ou de tout ce qui me tourmentait avaient disparu. Je ne souffrais plus non plus de seins tendres et douloureux, quelque chose de toujours présent pendant les menstruations. Les bouffées de chaleur que je commençais à ressentir avec une fréquence croissante au début de la ménopause se sont atténuées puis ont disparu. J'ai retrouvé la santé et sans aucun médicament. »

RETOURS DE LA RÉGULARITÉ AU COUREUR

L'aménorrhée et les règles irrégulières sont assez courantes chez les coureurs et les danseurs à haute intensité, des activités qui mettent l'accent sur la maigreur.

L'expérience ci-dessous d'un coureur, ancien champion du lycée d'État, soulève la possibilité que la mise à la terre puisse améliorer les irrégularités menstruelles chez les filles et les femmes physiquement actives.

Brianna Anderson-Gregg, vingt-trois ans, Springfield, Oregon, coureuse de fond : "Mes règles étaient très irrégulières. Je manquais souvent un mois.

"Après avoir commencé à dormir au sol, mes règles se sont normalisées et je ne pense pas avoir manqué un mois depuis. Cela fait probablement environ deux ans maintenant. Je n'y ai jamais vraiment pensé, mais j'ai réalisé à un moment donné que j'étais devenu régulier.

"Toutes les filles avec qui j'ai couru et entraîné pendant longtemps ont eu au moins une situation où elles manquent de temps en temps. L'une d'elles n'a pas eu ses règles jusqu'à ce qu'elle sorte du lycée et ait fait une pause dans sa course. »

REPRISE DE LA DANSE APRÈS L'ACCOUCHEMENT, DOULEUR AU GENOU

Olivia Biera, trente ans, Los Angeles, Californie, consultante en arts de la guérison : « Je suis impliqué professionnellement depuis des années en tant que danseur traditionnel aztèque, me produisant dans des festivals et des lieux historiques. C'est une danse très vigoureuse, très intense pour le bas du corps. Après avoir eu ma fille en 2005, j'avais hâte de m'y remettre, mais je n'avais plus la même souplesse et la même musculature qu'avant. Je pense que je me suis trop poussé pour essayer de revenir et j'ai fait quelque chose à mon genou droit qui a causé une inflammation chronique. Une IRM n'a montré aucune déchirure, juste une inflammation profonde. Le genou était comme un gros ballon gonflé qui faisait très mal. Il était difficile de monter les escaliers. Conduire et porter mon bébé a aggravé la situation. De plus, ma hanche droite me causait aussi beaucoup de problèmes après l'accouchement.

"J'avais quelque chose à faire. Les massages et les autres thérapies que j'ai essayées ne fonctionnaient pas. Il était presque impossible de s'étirer. À un moment donné en 2007, j'étais à deux semaines d'une chirurgie exploratoire du genou. C'est à ce moment-là que j'ai commencé à dormir et à travailler au sol. J'ai immédiatement remarqué une capacité à dormir malgré la douleur. D'une semaine à l'autre, l'inflammation a commencé à diminuer. Après environ six semaines, c'était 30 à 40% de moins - et c'était sans givrage. J'étais tellement occupée par mon travail que lorsque je rentrais chez ma petite fille, je n'avais tout simplement pas le temps ni l'énergie de me glacer le genou comme je le devrais. Je n'avais plus besoin de dormir avec un oreiller entre les jambes

pour soulager la douleur. La douleur disparaissait lentement. Je n'ai jamais subi cette opération.

"Après environ un an, le genou et la hanche étaient normaux à environ 90 % et j'ai pu recommencer à danser. Et quelques mois plus tard, tout était à 100 %.

"Peut-être que la plus grande surprise est ce qui est arrivé à mon envie de nicotine. Peu importe le nombre de bonnes pratiques de santé que j'ai suivies, comme le yoga et une bonne alimentation, je ne pouvais pas arrêter l'envie. Je fumais depuis treize ans quand je suis tombée enceinte. J'arrête. Ce n'est pas que je fumais beaucoup, mais à la fin de ma journée de travail, j'avais une envie de cigarettes qui me rendait dingue. Je fumais une cigarette et puis peut-être une autre cigarette. Après six semaines, l'envie avait disparu et je n'ai pas fumé depuis.

« J'ai également ressenti une libération définitive des tensions émotionnelles. Au moment où j'ai commencé à m'enraciner, il se passait beaucoup de choses dans ma vie. J'ai définitivement remarqué dès le départ un sentiment de rajeunissement et d'« ancrage » émotionnel. J'étais ancré physiquement et cela m'enracinait émotionnellement et même spirituellement, dans le sens d'être connecté à la Terre.

"Mon rythme de sommeil a également changé. J'ai rapidement reconnu que je dormais plus profondément. J'ai aussi remarqué quelque chose avec ma fille qui était assez intéressant. Elle avait toujours l'habitude de s'endormir en position recroquevillée, fœtale. Elle roulait généralement autour du lit jusqu'à ce qu'elle trouve la position parfaitement incurvée pour dormir. Puis, à l'âge de deux ans, lorsqu'elle a commencé à dormir ancrée, elle s'est endormie comme une planche - la toute première nuit. C'était comme si un aimant l'attirait dans les draps et elle dormait totalement détendue. Elle fonctionne également à un niveau bien au-dessus de son groupe d'âge, et je crois fermement que cela a beaucoup à voir avec le fait de dormir ancré. Elle a quatre ans maintenant avec une grande concentration et fait des choses que font les élèves de deuxième année.

« Dans mon bureau, nous utilisons des tapis de sol mis à la terre. Il y a des ordinateurs, des imprimantes, des téléphones et des équipements électroniques, qui émettent probablement beaucoup de pollution électromagnétique. Moi-même, j'étais fatigué. Pas après que j'ai commencé à travailler au sol. J'ai ancré tout le bureau et il y a eu une énorme augmentation de la productivité et en termes d'alerte, de non-vider d'ordinateur, de rester avec le jeu et de le faire. »

UNE HISTOIRE DE GROSSESSE

Stephanie Okeafor, trente-trois ans, Paradise Valley, Arizona, entraîneuse

personnelle et thérapeute en microcourant : « Mon mari et moi dormons ancrés depuis plus de cinq ans et dormons mieux en conséquence. La chose la plus dramatique pour moi a été l'effet sur ma grossesse, et en particulier sur le premier trimestre. C'était ma première grossesse.

« Je suis une personne très active et je suis une routine de conditionnement physique rigoureuse. Quand je suis tombée enceinte, je ne courais pas autant, mais je faisais toujours la même intensité d'activités de levage, de fentes et d'entraînement croisé. J'ai rapidement réalisé que j'allais bien pour le moment en faisant ces séances d'entraînement, mais après - dans l'heure qui suivait environ - je me sentais assez épuisé.

« Je rentrais chez moi et disais d'accord, je suis enceinte, je vais faire une sieste. Je dois prendre soin de moi. Mais je n'ai jamais vraiment eu besoin d'une grosse sieste. Je m'allongeais sur le tapis de sol, et au bout de vingt minutes je me levais, me sentant complètement alerte et reposé, et prêt à partir.

Existe-t-il une connexion mise à la terre-grossesse ?

Russell Whitten, DC, quarante ans, Santa Barbara, Californie, chiropraticien : "J'ai commencé à ancrer les patients en 2000, et j'ai eu d'excellents commentaires de la part de beaucoup d'entre eux. Quelques-uns m'ont dit, cependant, qu'ils ne savaient pas si cela fonctionnait ou non. J'ai commencé à réaliser qu'ils n'avaient plus de douleur et qu'ils avaient oublié qu'ils en avaient avant, à moins que je ne le mentionne.

"Mes patients m'ont souvent dit que leurs rêves devenaient plus vifs lorsqu'ils commençaient à dormir ancrés et, dans certains cas, presque psychédéliques. "Peut-être que l'histoire de mise à la terre la plus étonnante dont j'ai été témoin concerne ma propre femme, Joey. Elle n'avait pas pu tomber enceinte pendant les huit années de son premier mariage. Puis, pendant les six premières années de notre relation, elle était toujours incapable de concevoir. D'un point de vue médical, tout semblait normal, mais cela ne s'est jamais produit. En 2000, nous avons commencé à dormir au sol, et en l'espace d'un mois, elle est tombée enceinte, pour la première fois, à l'âge de trente-cinq ans.

"Peut-être que l'histoire de mise à la terre la plus étonnante dont j'ai été témoin concerne ma propre femme, Joey. Elle n'avait pas pu tomber enceinte pendant les huit années de son premier mariage. Puis, pendant les six premières années de notre relation, elle était toujours incapable de concevoir. D'un point de vue médical, tout semblait normal, mais cela ne s'est jamais produit. En 2000, nous avons commencé à dormir au sol, et en l'espace d'un mois, elle est tombée enceinte, pour la première fois, à l'âge de trente-cinq ans.

«À mon avis, il n'y avait rien d'autre que la mise à la terre qui pouvait l'expliquer. Je lui avais donné des ajustements chiropratiques pendant quelques années à ce moment-là, donc ce n'était pas ce qui faisait la différence.

« Dans les six mois suivant ma rencontre avec Clint Ober, j'avais mis à la terre une cinquantaine de lits de mes patients. On m'a rapidement rapporté que plusieurs de mes patientes qui étaient dans la quarantaine étaient tombées enceintes après avoir commencé à dormir ancrées. Chacune avait eu ses enfants dans la vingtaine et maintenant, des années plus tard, elle était capable de concevoir à nouveau. Cela m'a semblé être plus qu'une simple coïncidence. J'ai aussi entendu dire que les règles des femmes devenaient moins symptomatiques et que leur système hormonal semblait se normaliser. Il peut y avoir un grand potentiel ici pour l'industrie de la fertilité.

"Joey a donné naissance en avril 2001 à un garçon. Il est né à la maison sur notre lit mis à la terre. Nous l'avons nommé Tigre parce que ma femme avait fait un rêve très vif pendant sa grossesse qu'elle avait un tigre dans le ventre. Nous voulions créer un nom qui dit quelque chose de lui et de son esprit.

Tiger a dormi au sol depuis le début et a eu une excellente santé. En tant que tout-petit, il était considérablement plus grand que la plupart des enfants de son âge, alors que ma femme et moi sommes de taille moyenne. Il parlait beaucoup plus tôt que prévu. À dix-huit mois, il avait un vocabulaire de quelques centaines de mots et faisait des phrases courtes. Il se pourrait que la mise à la terre ait aussi quelque chose à voir avec tout cela. »

« J'ai eu une grossesse très facile par rapport à la plupart des femmes à qui j'ai parlé. C'est mon premier donc je n'ai rien de comparable personnellement. Je n'ai eu aucune maladie du tout. J'ai travaillé tout le temps. J'ai eu une excellente énergie sauf après les séances d'entraînement. Mes amis commentent mon niveau d'énergie et d'activité. De plus, il a fait plus de 100 degrés chaque jour pendant la dernière moitié de ma grossesse. Les gens se demandent comment je vais si bien avec toute cette chaleur.

«Je suis absolument sûr que le fait d'être en forme aide la situation. Concevoir quand vous êtes en forme vous donne une longueur d'avance sur le jeu par rapport à quelqu'un qui commence sa grossesse sans être en forme. Cependant, j'ai beaucoup d'amis qui sont en pleine forme, et ils ont eu du mal tout au long de leur grossesse. Je sais que chaque grossesse est différente, mais obtenir un bon sommeil et se concentrer pendant vingt minutes supplémentaires ici et là pendant la journée, je suis sûr, est une grande raison de mon niveau d'énergie. »

Remarque : Stéphanie a accouché à domicile en octobre 2009. La suite de son histoire a été racontée par son mari Chike, footballeur professionnel : « Tout s'est bien passé. Stéphanie s'est envolée. Elle était très puissante. J'étais émerveillé. Notre sage-femme a

été très impressionnée. J'ai pu attraper ma fille et couper le cordon ombilical. Elle est sortie et ses yeux étaient clairs et alertes. Elle a commencé à se nourrir presque tout de suite. Stéphanie mesure six pieds et je mesure six pieds cinq, et Anaya Louise, notre fille, pèse 10 livres et 4 onces. Maman et bébé vont très bien. Les deux restent ancrés.

»

CHAPITRE 13

La connexion sportive : la mise à la terre en action

Le biophysicien James Oschman raconte l'histoire d'un ami qui a couru un marathon. Au cours de la course, il a développé une ampoule très douloureuse au pied. Rappelant les grands coureurs pieds nus d'Afrique, qui ont dominé la scène des courses de marathon pendant des années, il a arraché ses chaussures et a continué sans elles. Non seulement il a pu terminer la course sans douleur, mais il a également été très surpris à la fin de constater que son ampoule avait complètement disparu.

Si cela semble difficile à croire, considérez l'application la plus spectaculaire de la mise à la terre : l'expérience des équipes récemment victorieuses parrainées par les États-Unis lors de l'événement phare du cyclisme, le Tour de France. Le succès de l'échouement dans l'une des compétitions de course les plus difficiles au monde est extraordinaire.

L'histoire du cyclisme au sol commence en 2003, lorsque Jeff Spencer, DC, un éminent spécialiste de la médecine sportive basé à Pasadena, en Californie, a contacté Clint Ober. Il avait entendu parler de la mise à la terre par un médecin de San Diego et était intrigué par le concept. Dr. Spencer, un ancien cycliste olympique, travaille avec des athlètes d'élite fonctionnant au plus haut niveau de performance et applique des méthodes de pointe pour soutenir une santé optimale et améliorer la récupération après un effort et une blessure. Ce fut sa mission lors de cinq compétitions du Tour de France. Pendant quatre d'entre eux, de 2003 à 2005, puis de nouveau en 2007, il a utilisé le Earthing.

MISE À LA TERRE AU TOUR DE FRANCE

« J'ai eu la chance de travailler avec de nombreux athlètes au plus haut niveau pour les amener au sommet de leur art et les y maintenir. Vous ne pouvez pas imaginer quel défi cela représente lorsque l'événement sportif est le Tour de France. Mon N° 1 travail consistait à s'assurer que les coureurs se présentaient tous les jours, sur la ligne de départ,

100% prêts mentalement et physiquement pour les sorties de leur vie. De l'autre côté, il fallait s'assurer que nous avions des stratégies de récupération très agressives afin qu'ils puissent survivre à cet événement inhumain appelé le Tour de France. Ce faisant, j'ai dû développer un calendrier aussi compressé que possible pour les blessures et la récupération complète du corps. Le défi m'a donné une grande flexibilité pour constituer une « trousse d'outils » qui nous donnerait un avantage concurrentiel. Dans les Tours où j'ai travaillé, nous n'avons perdu que quatre coureurs - un à un bras cassé, un à une tendinite sévère, un autre à un bras cassé et l'autre à une main cassée. Sinon, tous les autres coureurs ont terminé, ce qui est vraiment du jamais vu dans ce sport.

"Le Tour Terrible"

Le Tour de France est l'un des événements sportifs les plus brutaux au monde, comparable à la course de trois marathons par jour pendant vingt et un jours consécutifs. Les coureurs peuvent grimper jusqu'à 30 000 pieds au total en une seule journée. C'est six miles tout droit. La course couvre 2 100 milles au sol et s'étend du niveau de la mer à 8 700 pieds.

En juillet, lorsque la course se déroule, il fait très chaud en France. Les routes goudronnées étroites sur lesquelles se déroule le Tour commencent à se fissurer, à se boursoufler et à se ramollir, ce qui rend le parcours extrêmement dangereux. Tomber sur ce genre de surface, c'est comme atterrir sur une râpe à fromage. Les cyclistes souffrent d'abrasions massives affectueusement appelées "éruption cutanée".

La circulation autour des coureurs qui passent d'étape en étape est intense. Il y a plus de 170 cyclistes qui courent dans un peloton très encombré. Ils sont suivis par un convoi chaotique de véhicules de soutien transportant des mécaniciens, des vélos de rechange et des pièces, ainsi que des véhicules avec des officiels du Tour, des médias et du personnel de sécurité. La combinaison des cyclistes, des vitesses élevées, des routes étroites, des voitures et des motos est une recette pour les mésaventures. Les accidents sont fréquents et peuvent causer de graves traumatismes physiques.

"En tant que médecin ayant travaillé avec certains des meilleurs parmi les meilleurs du monde du sport, j'ai trouvé qu'il est essentiel de ne jamais vous permettre de croire que ce que vous avez fait auparavant est une garantie de succès futur. Donc, par définition, je suis toujours à la recherche de nouvelles innovations qui me feront passer au niveau supérieur et me donneront cet avantage concurrentiel par rapport à la concurrence. Je remodèle continuellement ma «boîte à outils» clinique ultime afin de rester à jour avec l'équipement et les méthodes de pointe.

"Quand j'ai entendu parler de la mise à la terre pour la première fois, cela m'a semblé très intéressant. Je n'en avais jamais entendu parler auparavant, mais cela ressemblait à

quelque chose qui pourrait être utile pour ce que je fais. J'ai contacté le développeur de la technologie (Clint Ober) et demandé à le rencontrer. Lorsque nous avons parlé, il m'est apparu clairement que si Earthing faisait ce qu'il avait dit qu'il était censé faire, cela pourrait donner aux cyclistes du Tour un énorme avantage.

« La mise à la terre ne changerait rien à ce que je faisais normalement. Et tout ce que quelqu'un avait à faire était de s'allonger et de s'endormir ou de se détendre comme il le ferait normalement. Cela les aiderait à dormir et à se détendre, m'a-t-on dit. C'était très attrayant. Je savais que lorsque je passais du temps dehors les pieds dans le sable ou que je marchais sur la plage les pieds près de l'eau, je me sentais beaucoup mieux.

« Mais j'ai d'abord dû essayer la technologie sur moi-même. Je n'étais pas disposé à utiliser quoi que ce soit pour mes patients dont je ne savais pas qu'il fonctionnait d'après ma propre expérience. Depuis environ cinq ans, je souffrais des conséquences d'un empoisonnement au mercure. À un moment donné, ma santé était assez affaiblie. J'avais reçu un traitement pour cela et je m'améliorais progressivement. J'allais mieux. Mais après m'être ancré une nuit, j'ai ressenti une amélioration significative. Quand je me suis réveillé le lendemain matin, je me sentais beaucoup mieux. J'avais plus d'énergie. J'avais eu des difficultés à me concentrer auparavant, mais maintenant j'avais une plus grande clarté de pensée. J'avais moins mal. Moins d'irritabilité. Mon corps avait l'impression d'avoir été lavé de l'intérieur vers l'extérieur. Après trois ou quatre nuits à mieux dormir et à me sentir mieux, je savais que c'était quelque chose de réel.

« J'ai été pour le moins impressionné. J'ai demandé à Clint s'il pouvait créer un système prototype que je pourrais emporter et utiliser au Tour de France. Le défi, c'est que le Tour est tellement difficile mentalement et physiquement que les coureurs ont du mal à dormir. Et si vous ne dormez pas, vous ne récupérez pas. Si vous ne récupérez pas, le corps s'effondre, l'esprit s'effondre et vous pouvez vous blesser ou tomber malade inutilement, ce qui est catastrophique pour un effort de haut niveau sur le Tour. »

Une énorme différence

« Clint a accepté et a proposé un système prototype. Il y avait un mousqueton métallique à une extrémité qui se connectait à un fil qui se dirigeait vers une tige de terre extérieure. Clint a fait tout le câblage à la main et m'a appris à utiliser le système. Il était prêt juste à temps pour le Tour de France 2003. Et cela a fait une énorme différence. La forte tension mentale et physique de la compétition quotidienne doit être évacuée du corps pendant que le cycliste se détend et récupère, nous avons donc besoin d'une technologie disponible la nuit afin que le cycliste se lève le lendemain matin complètement récupéré. "J'ai vu les mêmes expériences parmi les coureurs que j'avais

moi-même vécues.

Ils ont beaucoup mieux dormi. Et c'est un gros problème dans une compétition comme celle-ci où les cyclistes ont beaucoup de mal à dormir car ils sont trop stimulés par l'intensité du Tour et, ironiquement, souvent trop fatigués. Lorsqu'ils ne peuvent pas se reposer et dormir suffisamment, ils peuvent s'effondrer. Lorsqu'ils essaient de maintenir des performances élevées à ce niveau, les médecins d'équipe se demandent toujours comment ils peuvent améliorer le sommeil et tirer parti des temps d'arrêt du sommeil. La mise à la terre était donc comme une réponse à mes prières.

Les coureurs ont signalé moins de tension mentale et de stress. Ils se sentaient plus calmes. Leur prise de décision était bonne. Leur vitalité et leur moral étaient vraiment au rendez-vous. »

Guérison accélérée

«Nous avons également appliqué la mise à la terre, ainsi que d'autres traitements, pour accélérer la réparation des tissus et la cicatrisation des blessures subies pendant la compétition. Les résultats ont été phénoménaux. Les cyclistes ont récupéré beaucoup plus vite.

Le cas le plus dramatique concerne un cycliste du Tour 2005 qui a subi de graves lacérations au haut du bras droit après avoir percuté la lunette arrière d'une voiture d'assistance qui s'était arrêtée brusquement (voir la figure 13-1). Il a réussi à franchir la ligne d'arrivée. Il a immédiatement reçu un traitement médical agressif et a été emmené dans un hôpital local pour des points de suture. Quand je l'ai vu dans le bus de l'équipe juste après l'étape du Tour de ce jour-là, il avait le choc écrit sur tout le visage. Son maillot et son short d'équitation étaient ensanglantés. Son bras avait été étroitement bandé pour arrêter le saignement. Lorsque les bandages ont été retirés, vous pouviez réellement voir les tendons et les os à travers la chair déchirée. On aurait dit que quelqu'un lui avait coupé le bras avec un couteau à découper. Plus tard à l'hôtel, nous avons vu de nombreux points de suture sur le haut de son bras, ainsi que sur son coude, sa main et son menton. Il avait une grosse ecchymose violette sur la jambe, comme si quelqu'un l'avait frappé avec un tuyau de plomb. L'équipe avait de sérieuses réserves quant à savoir s'il pourrait continuer dans le Tour en raison de l'étendue de ses blessures. Tout le monde doutait qu'il puisse reprendre la compétition le lendemain. (Image 13-1)

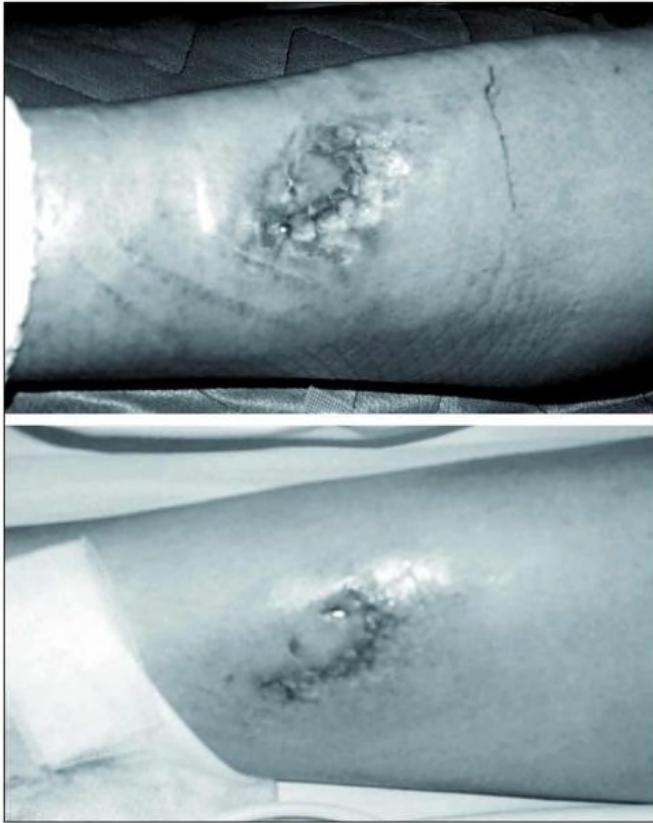


Illustration 13-1. Cicatrisation rapide des plaies. La mise à la terre du jour au lendemain a accéléré la guérison de cette blessure et de nombreuses autres blessures similaires liées au cyclisme. (Photos avec l'aimable autorisation de Jeff Spencer, DC)

"J'ai demandé douze heures - essentiellement du jour au lendemain - pour essayer de l'aider à guérir suffisamment pour continuer à courir. Je savais que la mise à la terre pouvait faire une grande différence. Tout le monde était d'accord pour dire que ça valait le coup tant qu'il ne risquait pas de se blesser davantage. J'ai donc appliqué plusieurs électrodes mises à la terre sur son bras et sa jambe et il a dormi au sol cette nuit-là, comme il l'avait fait tout au long de la compétition. Quand il s'est réveillé le lendemain, il n'y avait plus la douleur, la rougeur, la douleur ou l'enflure qu'il avait eues la nuit précédente. Il ne semblait pas aussi mal loti que ce à quoi on s'attendrait normalement. Il se sentait prêt à sortir ce jour-là et à courir. Nos grands espoirs étaient qu'il puisse continuer, terminer la course de la journée, devenir plus fort et guérir davantage chaque jour suivant. Je lui ai enlevé les patchs et lui ai donné des soins supplémentaires avec d'autres techniques. J'ai scotché sa jambe meurtrie, et il a été rebandé, et il est parti courir l'étape du jour. Il s'est avéré qu'il était en effet capable de faire une journée complète de vélo et de jouer son rôle pour l'équipe. Les autres cyclistes étaient ravis. Il a finalement terminé la compétition et contribué à la victoire de l'équipe. Pour un étranger, sa guérison n'était rien de moins que miraculeuse.

"D'après mon expérience avec la mise à la terre, ce type de réponse n'est plus

surprenant. Dans de nombreux cas, j'ai constaté une absence de ce que nous considérons comme une réponse inflammatoire normale. Lorsque les individus sont ancrés, les blessures manquent beaucoup - et je veux dire beaucoup - du degré typique de douleur et de rougeur. La réparation tissulaire est accélérée.

« À la fin du Tour 2005, le directeur de l'équipe m'a interrogé sur l'état des coureurs.

"Ils vont très bien', ai-je dit.

"Et la tendinite ?' Il a demandé. Les cyclistes ont une incidence élevée d'inflammation des tendons dans les jambes en raison de l'effort prolongé et intense qu'ils subissent.

"Ce n'était pas un problème', ai-je dit. "Quelqu'un est malade?' Il a demandé.

"Non, tout le monde va bien', ai-je répondu. "Il a haussé les épaules et a dit 'incroyable'.

"Les blessures traumatiques aiguës sont courantes dans le monde de l'athlétisme, donc la mise à la terre est une grande aubaine. La mise à la terre aide à minimiser les temps d'arrêt pour blessures et à accélérer la récupération. Je sais combien de temps il faut pour récupérer normalement. Et je sais aussi ce qui se passe lorsqu'un athlète est puni. Les changements en termes de récupération du corps au jour le jour, la capacité de réparer les tissus, de se remettre de l'activité et du stress et des tensions de la journée sont incroyables. Pour moi, il est évident que tout athlète devrait intégrer le Earthing à son programme de bien-être régulier.

«La mise à la terre semble également accélérer la récupération après une intervention chirurgicale, qui, en ce qui concerne le corps, est essentiellement une forme de blessure traumatique. Un de mes patients est un champion de Supercross, un sport sauvage et laineux où les motos tout-terrain courent sur des pistes de stade remplies de sauts abrupts et d'obstacles. Mon patient a subi une grave blessure à l'épaule qui a nécessité une intervention chirurgicale. Il a été traité de diverses manières pour accélérer le processus de guérison, notamment en dormant au sol. En trois semaines, il a pu participer à un événement national et remporter la compétition. Il a fait un rétablissement incroyablement rapide. »

Moins de douleur

"Parmi les différents athlètes que j'aide, les commentaires courants que j'entends à propos de la mise à la terre ressemblent à ceci : 'Je dors tellement mieux et j'ai moins de douleur. Je me lève le lendemain et je me sens tellement mieux récupéré. Je ne peux pas croire les séances d'entraînement que je fais. Je devrais être plus fatigué. Mes résultats et mon amélioration augmentent avec plus de fréquence. Ils restent à un haut niveau. Il faut moins d'efforts pour arriver et rester là où je suis.

Les athlètes disent souvent qu'ils sont capables de mieux passer la journée. Ils n'ont pas cette baisse d'énergie en milieu d'après-midi. Ils se lèvent le matin avec beaucoup plus de clarté, prêts à saisir l'opportunité de la journée. Ils semblent avoir besoin de moins de sommeil. Ils ont une meilleure qualité de sommeil. Ils étaient peut-être habitués à dormir huit heures auparavant. Maintenant, ils ont peut-être besoin d'une heure ou moins de moins, mais ils peuvent toujours performer au même niveau. En fait, ils se sentent même mieux.

Les joueurs de football professionnels vivent avec un degré ou un autre de douleur à cause de tous les contacts physiques durs dans leur sport. Ils me disent qu'ils n'ont tout simplement pas la douleur normale qu'ils pensent devoir ressentir en fonction de ce qu'ils font. Ce sont des choses que j'entends constamment.

"La plus grande valeur que j'ai trouvée avec la mise à la terre est probablement qu'elle fournit une plate-forme biologique solide comme le roc, une base, pour tous les autres traitements et soins que j'utilise. Cela fait que tout le reste fonctionne tellement mieux. Tout le monde veut un traitement pour un problème spécifique. La mise à la terre, cependant, est comme un antidote universel. Il semble réinitialiser le terrain de jeu physiologique, permettant au corps d'être son propre meilleur guérisseur et de faire le travail pour lequel il est conçu - se réparer et se régénérer, et créer de l'énergie pour maintenir une vie longue et productive. Je considère Earthing comme l'amorce d'une toile sur laquelle je peins toutes les stratégies pour amener mes clients au sommet et les y maintenir. En art, si vous n'apprêtez pas correctement la toile, la peinture ne collera pas.

« Cela fait maintenant sept ans que je suis Earthing personnellement et dans mon travail. Pendant ce temps, il n'y a eu qu'une poignée de jours sans que je sois puni. Dans les occasions où, pour une raison quelconque, j'ai oublié mon couvre-lit ou le bâtiment dans lequel je me trouvais ne me permettait pas d'utiliser la technologie, je pouvais certainement faire la différence en termes de comment je me sentais et récupérais de l'exercice. Je voyage beaucoup, tant au pays qu'à l'étranger, et l'un des avantages personnels que j'ai trouvés est la réduction spectaculaire du décalage horaire. Je me lève le lendemain et fonctionne pleinement dans le fuseau horaire dans lequel je me trouve et non d'où je viens.

« La mise à la terre est incroyablement simple. C'est aussi simple que d'aller pieds nus sur la plage ou dans votre jardin. Ou si vous avez un dispositif de mise à la terre, il vous suffit de le brancher. Tu t'allonges, tu vas dormir. Vous faites ce que vous faites normalement. Pas de rabiote. Aucune ordonnance. Pas d'étalonnages, de réglages, de minuteries, rien du tout.

"Pour moi, la biologie est la biologie. Peu importe qui vous êtes. Nous partageons

tous la même biologie humaine de base. Ce que j'ai observé avec des patients très performants en termes de réponse à la Terre est exactement ce que j'ai observé avec des patients qui ne sont pas des athlètes. Nous devons tous donner le meilleur de nous-mêmes dans la vie et avoir l'endurance nécessaire pour mener à bien nos routines quotidiennes, qui sont souvent très exigeantes et stressantes. Tout ce que nous pouvons faire pour améliorer nos performances et renforcer notre récupération du stress quotidien contribue à garantir que nous devenons constamment les plus performants dans tout ce que nous faisons dans notre vie. C'est vraiment ça la vie. »

MISE À LA TERRE ET FOOTBALL

Chike Okefor, trente-trois ans, secondeur des Cardinals de l'Arizona de la National Football League : "Je dors régulièrement depuis plus de cinq ans après avoir ressenti l'effet de l'échouement sur une blessure à la jambe. Il s'agissait d'une blessure aux ischio-jambiers à l'arrière du genou, ainsi que de profondes ecchymoses à la cuisse, subies lors d'une séance d'entraînement. Allongé sur un drap mis à la terre, j'ai regardé un écran d'ordinateur connecté à une caméra thermique en temps réel. J'ai été étonné de voir les couleurs représentant l'intensité de l'inflammation de la blessure se refroidir rapidement, comme en quinze minutes. L'intensité était radicalement différente en une heure environ. J'ai ressenti la différence physiquement, mais voir des changements aussi rapides était époustouflant.

"J'avais besoin de jouer ce week-end dans un gros match et il n'y avait pas beaucoup de temps pour récupérer. Nous pensions que ce ne serait rien de moins qu'un miracle pour me préparer. Mon naturopathe a fait du travail sur moi et j'ai dormi ancré le reste de la semaine. J'ai suffisamment récupéré là où j'ai pu jouer et sans me blesser davantage. J'ai été vendu au sol à partir de ce moment-là.

"Il n'y a pas eu beaucoup d'occasions depuis lors où je ne dors pas ancré. Je peux toujours sentir la différence. Dans ces situations, ma femme et moi remarquons toujours que nous n'obtenons pas un sommeil aussi réparateur que lorsque nous sommes punis. J'étais un gars qui avait besoin de huit heures de sommeil, et j'en prendrais dix si j'en avais l'occasion. J'ai vite vu qu'avec l'échouement j'étais bien reposé avec six heures.

"J'ai aussi ressenti une grande différence les jours après les matchs. Normalement, vous avez très mal le lendemain à cause de la nature physique du jeu, de tous les coups et coups qui se produisent. Je ne manque jamais de m'échouer la nuit après un match car cela réduit considérablement l'inflammation. Je n'ai pas autant mal. C'est presque comme si j'avais sauté cette dure journée de récupération normale. Avec la mise à la terre, l'expérience ressemble plus à ce que je ressentais le deuxième jour après un match.

»

MISE À LA TERRE SUR LE FRONT DU TRIATHLÈTE

Chris Lieto, trente-sept ans, triathlète professionnel, est triple champion Ironman et ancien champion national américain : « J'ai commencé à pratiquer le sport il y a plus de dix ans. Très tôt, je me suis fixé comme objectif d'être champion du monde. J'avais donc besoin de trouver le meilleur itinéraire pour y arriver et le plus rapidement possible. J'avais besoin de tout maximiser - mon effort, mon équipement, mes suppléments, ma nourriture, mon eau et mon processus de récupération, c'est-à-dire la récupération des blessures et de l'épuisement, et c'est là que la mise à la terre est intervenue.

« Je m'entraîne à plein temps. C'est mon travail. Je l'aime. J'aime être dehors et être en bonne santé. Mon programme d'entraînement est un peu différent chaque jour, en fonction de la course à venir. L'Ironman implique une natation de 2,4 milles, suivie d'une balade à vélo de 112 milles, puis lorsque vous avez terminé avec tout cela, vous courez un marathon. C'est 26,2 milles. Cela finit donc par être une journée très longue et difficile, c'est le moins qu'on puisse dire. Mais c'est juste dans l'Ironman. Il existe également des distances d'un demi-Ironman, avec une natation de 1,2 mile, une course de vélo de 56 miles et une course de 13,1 miles, ainsi que d'autres variations sur le thème.

"Je m'entraîne généralement entre trois et huit heures par jour, soit environ vingt à vingt-six heures par semaine au total. Cela comprend la natation et le vélo quatre ou cinq jours par semaine et la course environ cinq ou six jours par semaine. Il y a des jours où je vais me reposer et ne pas m'entraîner du tout. Lorsque je me prépare pour une compétition Ironman, au cours d'une semaine, je vais nager environ douze milles, faire du vélo jusqu'à quinze milles et accumuler jusqu'à environ quatre-vingts milles par semaine en courant.

« Le sport est vraiment dur pour votre corps. Vous devez vous entraîner beaucoup et pour différentes activités. Ceci est différent de la plupart des autres sports. Pour la plupart des sports, vous sortez et vous vous entraînez spécifiquement pour un événement ou une chose, et vous vous entraînez deux à quatre heures par jour. Ici, vous mettez vraiment votre corps à rude épreuve tous les jours. La récupération est donc un enjeu majeur. Tout le monde peut sortir et s'entraîner. Mais si vous n'avez pas cette récupération et que votre corps ne s'adapte pas, alors l'entraînement va juste vous faire du mal au lieu de vous être bénéfique. Il faut prendre le temps et se concentrer pour récupérer. Vous devez bien dormir et consommer suffisamment de bons aliments, de

protéines et de calories. Il est essentiel de rester au courant de tout.

"Je dors ancré depuis plus de quatre ans, et cela a été un énorme coup de pouce pour moi et mon processus de récupération. Je suis capable de revenir beaucoup plus fort et de me sentir beaucoup mieux. J'ai tout de suite remarqué que je ne serais pas aussi fatiguée au quotidien. Si vous êtes fatigué et que vous sortez vous entraîner, vous allez juste vous creuser un trou. J'étais maintenant capable de mieux récupérer pour pouvoir m'entraîner le lendemain. Parce que c'est de cela qu'il s'agit. Vous voulez vous entraîner jour après jour. Mais vous voulez vous assurer que vous récupérez suffisamment pour que cet entraînement soit bénéfique. Donc pour moi, la mise à la terre a été un moyen simple de récupérer sans vraiment rien faire de différent.

"Le gonflement est beaucoup moins important. Pendant la journée, si j'en ai l'occasion, je poserai mes pieds sur un tapis de sol. Lorsque j'ai terminé une séance d'entraînement, je prépare ma nourriture et ma boisson de récupération, je m'assieds et j'enveloppe mes jambes dans un sac de récupération. Chaque fois que je suis accroché à la Terre, c'est bien.

"Si j'ai des attelles de tibia vraiment douloureuses ou un mollet douloureux ou une hanche douloureuse, j'attacherai un patch d'électrode mis à la terre directement sur place. L'énergie de la Terre est acheminée directement vers ce point, et le gonflement dans cette zone diminuera. Récemment, j'ai eu une cheville qui s'est enflammée. Pendant une semaine, j'appliquais de la glace et de la chaleur en alternance, mais cela ne partait pas. J'ai mis le patch dessus et le lendemain, c'était normal et j'ai pu courir ce jour-là. Alors maintenant, j'utilise le patch directement sur place chaque fois que quelque chose me fait mal ou est un peu enflé. Je vais mettre un patch et ça va.

"Je n'ai pas encore gagné le championnat du monde. C'est le grand objectif qui m'a échappé jusqu'à présent. Ma carrière s'est améliorée chaque année, et même en vieillissant - j'ai trente-sept ans et je cours contre des gars qui ont dix ans de moins - je maintiens ma condition physique et ma capacité à courir. La mise à la terre a été d'une grande aide pour me permettre de le faire. »

MISE À LA TERRE ET Haltérophilie

Ken Jones, Ph.D., cinquante-trois ans, Clarksville, Tennessee, est physiologiste de l'exercice, professeur de mathématiques au secondaire et entraîneur de football. En 2008, il a remporté le titre de la Fédération américaine de dynamophilie sans drogue dans la division 110 kilos du maître et, plus tard dans l'année, le titre de la World Amateur Athletic Union :« Je pratique la dynamophilie depuis l'âge de douze ans et, au fil des ans, j'ai réalisé de nombreux records avec différentes fédérations. Je

m'ancre depuis plus de deux ans, depuis l'âge de cinquante ans. Le maximum que j'avais squatté auparavant était de 505 livres. Après six mois d'échouement, j'ai pu augmenter ma portance à 585 livres, un saut de 80 livres. Quand c'est arrivé, à mon âge, j'ai pensé que c'était un peu étrange. Je suis donc allé voir un endocrinologue pour savoir si quelque chose n'allait pas avec mon niveau de testostérone. Il m'a vérifié. Mon taux de testostérone n'était pas très élevé. Ce n'était donc pas la chose qui faisait monter mes ascenseurs comme si j'étais à nouveau un enfant.

"Je me suis amélioré dans tous les domaines. Pas seulement les squats, mais aussi le développé couché et les soulevés de terre. Mon niveau de force global a augmenté. Je suis capable de soulever plus de poids avec les gros groupes musculaires à l'entraînement et de récupérer plus rapidement qu'auparavant après mes entraînements. C'est un gros problème. Et pour couronner le tout, j'ai remporté les championnats nationaux et mondiaux de dynamophilie l'année dernière.

"Je n'ai changé aucun de mes schémas d'entraînement. Je n'ai pas changé mon alimentation. Je n'ai pas licencié puis je suis revenu. La seule chose que je peux attribuer à cette amélioration inhabituelle est la mise à la terre. Si je peux faire ce genre de gains à un âge plus avancé, ce devrait être incroyable ce que quelqu'un de plus jeune fera. »

MISE À LA TERRE ET LONGÉVITÉ DU GOLF

Ted Barnett, soixante et onze, Palm Desert, Californie, propriétaire d'une usine de matelas à la retraite : «Ma femme et moi possédions une usine de matelas familiale. Nous faisons au moins la moitié du travail nous-mêmes et avons un ou deux employés. Nous fabriquons des matelas, les livrons et les installons chez nos clients. Dans notre usine, j'étais le « plus proche ». J'ai dirigé la grosse machine à bande, qui est l'un des travaux les plus difficiles dans une usine de literie. Cette opération est l'endroit où vous cousez le panneau de matelas matelassé supérieur à la bordure latérale. Les personnes qui utilisent cette machine pendant une longue période ont des problèmes avec leurs mains car elles tirent constamment fort avec leurs doigts. Mes mains étaient en assez mauvais état. J'avais de l'arthrose et j'étais inquiet.

"Notre usine a fabriqué certains des premiers coussins de lit Earthing pour Clint Ober en 2001 environ. Et dans le processus, j'ai été puni. Je pensais que la mise à la terre pourrait aider mes mains et mon cœur. J'avais subi une opération à cœur ouvert l'année précédente.

"L'échouement a vraiment aidé. Mes mains ont cessé de me faire mal. Je ne me souviens pas exactement combien de temps cela a pris, mais je me souviens que j'ai été considérablement impressionné au point que j'ai continué à le faire. Même à ce jour, si

je voyage ou si je pars sans dormir pendant deux ou trois jours, mes mains recommenceront à me faire mal, ainsi que les épaules, le cou et d'autres parties de mon corps où j'ai un peu d'arthrite. Dès que je rentre chez moi, je m'enlise. En une journée, voire en quelques heures, je peux arrêter la douleur. Il disparaît.

« Je suis un golfeur passionné et je l'ai été toute ma vie. Maintenant que je suis à la retraite, je joue pratiquement tous les jours, et même si j'ai soixante et onze ans, je reste très compétitif. J'étais un golfeur avec un handicap de 2 à 3 dans ma jeunesse. Maintenant, je suis toujours à un niveau de handicap de 4 à 5. Aucun de mes contemporains n'est plus à mon niveau. Tous les gars avec qui j'avais l'habitude de jouer quand j'étais plus jeune et qui m'ont joué même ou m'ont battu ne peuvent plus s'approcher de moi. Ils ont perdu leur capacité à jouer de manière compétitive. Je n'ai pas. Je joue avec les pros de mon âge et je leur botte la queue. Ils ne peuvent pas le croire.

« Je joue au golf au sol. Je mets des fils de cuivre dans la semelle intérieure de mes chaussures, je les plie à travers un trou dans les semelles, puis je les plie à nouveau à plat contre le bas des chaussures. Je pense que dormir et jouer au sol a quelque chose à voir avec le fait d'être souple et capable d'encaisser les coups physiques causés par l'entraînement et le jeu réguliers. La plupart des gens de mon âge cessent d'être compétitifs sur le terrain de golf parce qu'ils ne peuvent pas porter l'abus sur leur corps. Ils ne peuvent pas s'entraîner, balancer très fort ou pousser leurs jeux pour être gagnants parce que ça fait mal. Ils ne gagnent donc pas. Ils perdent. Je ne peux pas battre les très bons gosses de vingt ou trente ans. Rien ne fait mal quand ils se balancent. Mais les plus grands ne me battent pas. »

CHAPITRE 14

La connexion automatique : mise à la terre en mouvement

Un relais routier est un cadre improbable pour une expérience "scientifique". Mais un arrêt de camion très fréquenté juste au nord de Los Angeles, le long de l'Interstate 5, n'a été que cela pendant quelques jours en février 2000. Les camionneurs qui s'y sont arrêtés ont été approchés par un trio enthousiaste composé de Clint Ober et de deux vieux amis, Corky et Kathleen Downing.

Tous les trois étaient occupés à inscrire des chauffeurs long-courriers à une expérience simple. Tout ce que les conducteurs avaient à faire était d'accepter de

s'asseoir sur un coussin de siège conducteur de 10 pouces sur 14 pouces relié par un fil au cadre métallique sous leur siège. L'installation prendrait moins de cinq minutes. Lorsqu'ils sont arrivés à leur prochaine destination éloignée, les conducteurs ont été invités à noter s'ils ressentaient une différence en conduisant avec le coussin de siège, comme un changement de tension, de douleur ou de niveau de fatigue, puis à envoyer leurs commentaires avec un fourni enveloppe timbrée à votre adresse. Tout conducteur faisant cela recevrait un chèque de 25 \$. Et vingt-sept d'entre eux, avec une moyenne d'âge de quarante-huit ans, ont fait exactement cela. Ils venaient tous de différentes régions du pays et ne se connaissaient pas.

Comme l'explique Corky, « Nous voulions tester le concept de mise à la terre des conducteurs sur le cadre métallique de leur siège, qui à son tour est relié à l'énorme châssis métallique du camion. Nous pensions que la mise à la terre des véhicules de cette manière aiderait à atténuer les contraintes et les tensions liées à la conduite sur de longues distances.

"Ma femme a été la première personne à essayer le coussin de siège dans sa voiture. Elle n'aimait pas conduire la nuit. Cela la rendait nerveuse et augmentait sa tension artérielle. Lorsqu'elle conduisait assise sur le coussin du siège, sa tension artérielle a en fait baissé. Elle l'utilise encore aujourd'hui.

"Si vous entrez dans n'importe quel relais routier et examinez le comptoir près du registre, vous verrez beaucoup d'analgésiques en vente libre et de remèdes sans somnolence. Les camionneurs vivent de ça. Ils en ont besoin pour rester éveillés et soulager leurs maux de conduite. »

MOINS DE STRESS À LONG TERME

Clint Ober était très conscient de ces défis communs auxquels sont confrontés les conducteurs de longue distance. Il s'était garé dans de nombreux relais routiers au cours de ses années de conduite d'un camping-car à travers le pays. Alors qu'il vivait à Ventura en 1999, il pensait pouvoir aider les camionneurs avec un coussin de siège mis à la terre. Alors il s'est approché d'un voisin qui faisait des allers-retours en Californie dans une grosse camionnette. Voici l'histoire de Clint :

"J'ai demandé à l'accompagner lors d'un de ses voyages pour tester le coussin de siège. J'ai apporté un carré de matériau conducteur et je l'ai posé sur son siège, puis je l'ai relié au cadre métallique sous le siège avec une pince crocodile. Il y a 10 tonnes de métal dans un camion comme ça. Les sièges des voitures et des camions sont boulonnés au sol et donc reliés à la structure métallique du véhicule. J'ai pensé que cette configuration offrirait un plan de masse électrique qui pourrait peut-être servir de "puits" dans lequel

l'électricité statique de son corps pourrait être déchargée. Une grande quantité d'électricité statique s'accumule sur le corps en raison du matériau de la chemise ou de la veste d'un conducteur ou d'un passager qui frotte de haut en bas contre le dossier du siège lorsque le véhicule est en mouvement. Ce phénomène est appelé « triboélectrification » et il s'accumule chaque fois que vous conduisez. C'est particulièrement visible les jours secs lorsque vous glissez sur le siège de votre voiture et touchez une poignée de porte en métal pour sortir du véhicule après avoir parcouru une distance. Bien que parfois assez cahotants, ces chocs ne sont pas vraiment dangereux pour un conducteur ou un passager.

« J'ai pris un voltmètre avec moi pendant le voyage et j'ai mesuré la tension corporelle du camionneur connecté et non connecté. Il y avait une grande différence. Lorsque le conducteur a été cloué au sol, l'accumulation sur son corps a disparu. Le potentiel électrique du corps du camionneur et du camion est devenu le même. Le camionneur m'a dit à la fin du voyage qu'il se sentait beaucoup mieux et plus détendu que d'habitude après ses longs trajets.

"Sur la base de cette expérience, j'ai ensuite conçu un coussin de siège approprié. Il avait des fibres de carbone conductrices fixées dans un tissu en nylon doublé d'un matériau doux et antidérapant. Nous sommes ensuite sortis pour le tester sur plus de camionneurs. »

CAMIONNEURS HEUREUX

Clint, Corky et Kathleen ont expliqué leur plan à l'un des responsables de service au relais routier très fréquenté au nord de Los Angeles. Elle a demandé à essayer d'abord. Elle vivait à environ trois quarts d'heure de l'entreprise et a déclaré avoir de fortes douleurs au cou aggravées par les allers-retours en voiture chaque jour. Elle devrait prendre des analgésiques à son arrivée à la maison ou au travail. Après avoir testé le coussin de siège, elle s'est dite convaincue. Il n'y avait pas ou peu de douleur et pas besoin de pilules. Elle a donné aux "scientifiques" un drapeau vert pour approcher les camionneurs s'arrêtant à la gare. Leurs retours ont été globalement positifs. Presque tous les vingt-sept participants ont signalé plus de relaxation et une réduction de la douleur et de la raideur. Environ 70% ont déclaré ressentir moins de fatigue et plus de vigilance au volant. Plus de 60% ont déclaré que leur vision nocturne s'était améliorée. Voici quelques-uns de leurs commentaires individuels :

-

« Plus alerte. Moins de douleur et de raideur. » RM, voie fédérale, WA

-

"Tout mon corps est plus détendu." HS, Brookings, OU

-

"Réduction de la fatigue." Infirmière autorisée, Lone Pine, Californie

-

"J'ai remarqué que j'avais moins de douleurs." RB, Missoula, TN

-

"Le stress dans les épaules et le dos a disparu." DC, Houston, Texas

-

"Un excellent soulagement du stress et de la rage au volant." RC, Oklahoma City, OK

-

"A aidé mes maux de tête à disparaître." RFR, Gretna, NE

-

"Diminution des douleurs aux jambes et au dos." CH, Yakima, WA

Alors que la nouvelle des avantages du coussin de siège se répandait dans l'industrie du camionnage, un article dans une publication de 2000 de l'Association of Professional Truck Drivers of America a informé ses lecteurs que le coussin de siège traitait des conséquences sur le système nerveux des charges électriques étrangères sur le corps résultant des vibrations de la route et du mouvement connexe du corps du conducteur sur le siège du véhicule. Overdrive, une publication de premier plan au service des propriétaires-exploitants de camions commerciaux et des chauffeurs d'entreprise, a expliqué avec humour le concept de cette façon : "Réduisez votre stress avec une décharge honorable."

Au fil des ans, les conducteurs utilisant un coussin de siège conducteur dans leurs véhicules ont toujours mentionné moins de tension et de fatigue lors de la conduite.

CHAPITRE 15

La connexion animale : mise à la terre et animaux domestiques d'intérieur

Clint Ober se souvient d'un incident de sa jeunesse et de son enfance dans une ferme du Montana qui a laissé une image vivante dans sa mémoire : « Un jour, alors que nous gardions du bétail avec mon père, nous sommes tombés sur un veau allongé sur le sol avec une partie de son intestins suspendus d'une grande entaille dans son estomac. La mère vache se tenait à proximité comme si elle protégeait le veau. Nous n'étions pas sûrs de ce qui s'était passé. Peut-être que des chiens ou des loups l'ont attaqué, ou qu'il s'est emmêlé dans des fils de fer barbelés. Mon père a sorti une aiguille et du fil grossier d'une sacoche et est allé rouler le mollet sur le côté. Il m'a dit de m'asseoir sur le mollet pour le tenir immobile. Mon père a ensuite repoussé les intestins exposés dans le ventre du veau, puis a procédé à la recoudre. Pas d'antiseptiques. Pas d'antibiotiques. À la fin, mon père a dit qu'elle vivrait ou mourrait et qu'il n'y avait plus rien à faire. Nous étions à plusieurs kilomètres de la grange. Le temps était très froid et il neigeait. Nous n'aurions pas pu ramener le veau à l'étable.

"Je n'ai pas beaucoup plus réfléchi à cet incident jusqu'à une semaine environ plus tard, lorsque j'ai vu le même veau courir avec les autres comme si de rien n'était. Par la suite, je me suis souvent demandé pourquoi les animaux d'extérieur semblaient guérir naturellement et rapidement des blessures par rapport aux humains, ou même aux animaux domestiques d'intérieur, qui semblaient mettre beaucoup plus de temps à guérir et nécessiter un traitement et des soins excessifs. Tant de fois j'ai remarqué des animaux malades allongés dans un coin sombre de la Terre et qui revenaient apparemment en bonne santé.

"Chaque fois que j'interrogeais des vétérinaires qui traitaient à la fois des animaux d'extérieur et d'intérieur à ce sujet, ils haussaient simplement les épaules et disaient que les animaux d'extérieur sont dans la nature et que cela leur donne quelque chose que les animaux d'intérieur n'ont pas. Ce quelque chose comprend évidemment plus de lumière solaire mais, comme je l'ai appris, l'énergie de guérison naturelle de la Terre. Ils sont connectés. »

CHIENS MIS À LA TERRE

Il y a plusieurs années, l'écrivain spécialisé dans la santé des animaux de compagnie CJ Puotinen et son mari ont obtenu un coussin de lit de mise à la terre, ce qui a amélioré leur sommeil. "Mon mari était professeur de génie mécanique", dit-elle, "et la théorie derrière cette technologie simple était parfaitement logique pour lui." Auteur de livres

et d'articles de magazines sur les soins holistiques pour animaux de compagnie, Puotinen s'est demandé si les surmatelas pouvaient également améliorer la vie des animaux. Elle a contacté Dale Teplitz, un chercheur en médecine de la santé et de l'énergie qui avait aidé à mener plusieurs études de mise à la terre au fil des ans. Les deux se sont associés pour concevoir une expérience pour les chiens en 2007 en utilisant un prototype de coussinet mis à la terre.

Ensemble, ils ont identifié seize chiens avec des antécédents de douleur arthritique non résolue, de fatigue, d'anxiété, de dysplasie de la hanche, de toux chronique, de blessures anciennes et de problèmes émotionnels. Aux fins de l'étude, les animaux ont dormi ancrés sur le matelas pendant quatre à six semaines. Les propriétaires tenaient des registres quotidiens et hebdomadaires de leurs observations. Au cours de l'expérience, les animaux n'étaient autorisés à être naturellement ancrés que plusieurs minutes par jour lorsqu'ils se soulageaient à l'extérieur.

Les commentaires typiques des propriétaires qui tenaient des registres détaillés comprenaient des améliorations de l'énergie, de l'endurance, de la flexibilité, de la mobilité articulaire, du tonus musculaire, du calme, du sommeil et des signes de douleur tels que boiterie, raideur, mouvements hésitants, faibles niveaux d'activité ou réticence à sauter, jouer ou se déplacer rapidement, selon Teplitz.

"Après la fin de l'essai, certains des propriétaires ont brièvement cessé d'utiliser les coussinets pour voir s'il y avait une différence chez les animaux", a-t-elle ajouté. «Ils ont rapporté avoir vu des signes avant le procès commencer à revenir. Cela les a vraiment fait croire encore plus à la mise à la terre. »

Chip Feeling Chipper

L'un des participants à l'expérience était Chip McGrath, un lévrier de course à la retraite de dix ans qui appartient à Roberta Mikkelsen de Pearl River, New York. Chip avait une mauvaise boiterie à cause du stress articulaire et des blessures de course, résultat d'une course difficile à des vitesses allant jusqu'à 45 milles à l'heure. Le chien s'était également blessé à nouveau à la jambe et était incapable de sauter sur le canapé ou dans la voiture pendant près d'un an.

"Maintenant, grâce au Earthing pad, il fait les deux tout le temps", a déclaré Mikkelsen. «Il n'a aucune preuve de douleur ou de problèmes articulaires. Il est plus enjoué, saute et court plus, tolère les marches plus longues et a beaucoup plus d'énergie qu'avant. Il boite encore un peu, mais le vétérinaire dit que c'est à cause des cors sur ses pattes de ses jours de course précédents. »

L'un des «effets secondaires» surprenants de la mise à la terre était un «changement

mental incroyable» chez Chip dans les trois semaines suivant son sommeil. "Il avait toujours été anxieux et effrayé par le tonnerre, les feux d'artifice et d'autres bruits forts", a déclaré Mikkelsen. «Il haletait, faisait les cent pas, tremblait et se cachait pendant les tempêtes jusqu'à ce que la tempête soit terminée. Les lévriers qui ont beaucoup couru semblent développer beaucoup de peurs, et Chip a certainement eu sa part. Mais ce comportement vient de s'arrêter. Le coussin de mise à la terre semble avoir éliminé la peur et l'a calmé. Maintenant, quand le temps est orageux, il est aussi calme que possible et s'endort volontiers. Depuis deux ans d'affilée, il a même dormi pendant les feux d'artifice du 4 juillet. »

Impressionnée par les améliorations de son chien, Mikkelsen a obtenu un coussin de lit pour son mari qui souffrait de fractures vertébrales par compression. Son mari a ressenti un soulagement mineur, mais Mikkelsen a été totalement surprise de ce qui est arrivé à son propre problème de douleur.

"Pendant deux mois, mes doigts, mes coudes, mes hanches et mes genoux me faisaient mal, une conséquence d'en avoir fait trop lors de la pose d'un patio en briques dans mon jardin", se souvient-elle. « Quand je me levais d'une chaise, je pouvais à peine marcher. J'ai dû attendre quelques instants avant de pouvoir me mettre en mouvement. Dans les trois jours suivant la mise à la terre, ma douleur a disparu et n'est pas revenue. Je suis aussi vif qu'avant. C'était totalement inattendu. »

Amélioration de la qualité — et de la durée ? — de la vie

Jill Queen, de Mount Pleasant, en Caroline du Nord, a une affinité pour les caniches standard sauvés et deux de ses chiens plus âgés faisaient partie de l'étude. Les deux animaux sont décédés en 2009, mais Queen a déclaré que l'échouement avait grandement amélioré leur qualité de vie et probablement aussi prolongé leur vie. Mikey est mort à quatorze ans. Il était puni depuis près de deux ans. Marilyn est morte à douze ans. Elle était punie depuis un an et demi.

"La plupart des caniches standard ont tendance à ne pas vivre plus de dix ans, donc je pense que la mise à la terre a contribué à une vie plus longue", a déclaré Queen.

Les articulations de Mikey ont été durement touchées par l'arthrite dégénérative. Il était agité la nuit. Moins d'une semaine après l'échouement, il montrait moins de signes de raideur et dormait mieux. Les améliorations se sont poursuivies tout au long de l'essai. À cinq semaines, il avait hâte d'aller se promener et avait plus de mobilité. "Il faisait beaucoup mieux que ce que ses radiographies indiquaient qu'il pouvait faire", a déclaré Queen.

"Il faisait beaucoup mieux que ce que ses radiographies indiquaient qu'il pouvait

faire", a déclaré Queen.

Marilyn avait des antécédents d'arthrite, de problèmes gastro-intestinaux, de lésions discales au bas du dos, de pancréatite et d'insuffisance rénale. Elle avait tendance à glisser et à tomber fréquemment, ses pattes semblant sortir de sous elle. Elle dormait de manière agitée et avait peu d'énergie.

Dans les deux semaines suivant la mise à la terre, son niveau d'énergie était en hausse. Elle était plus joueuse et dormait mieux. Ici, l'appétit s'est amélioré. À la troisième semaine, elle courait plus, tombait moins et semblait beaucoup plus stable sur ses pieds. Après cinq semaines, elle était considérablement plus saine, plus calme et beaucoup plus énergique.

L'une des observations de Queen est que ses animaux cherchaient toujours le tapis de sol pour dormir malgré la disponibilité d'autres lits pour chiens, et encore plus confortables, qu'elle avait dans sa maison. Partout où elle plaçait le coussin, les chiens le cherchaient.

"Ils doivent sentir quelque chose," dit-elle.

Après la mort de Mikey et Marilyn, elle a obtenu un autre caniche standard. «Dès que le chien est entré dans sa maison, il est allé directement vers le coussin et a laissé passer les autres lits. C'était incroyable pour moi. »

Dans un rapport qu'elle a écrit pour le Whole Dog Journal, Puotinen a observé : « Depuis le début des temps, les animaux vivent en contact direct avec la Terre. Leurs pieds étaient toujours sur terre, ils respiraient toujours à l'air libre, et le soleil et la lune illuminaient leurs jours et leurs nuits. Même après que leurs compagnons humains se soient installés dans des maisons, la plupart des chiens vivaient à l'extérieur. Maintenant, les gens et leurs animaux de compagnie sont des créatures d'intérieur. Bien sûr, les chiens se promènent et pratiquent d'autres activités de plein air, mais, comme la plupart d'entre nous, nos chiens passent souvent plus de vingt heures par jour à l'intérieur. Si votre chien passe la majeure partie de la journée et toute la nuit à l'intérieur, faites ce que vous pouvez pour augmenter son temps à l'extérieur. Se reposer ou jouer dans une cour clôturée est parfait, tout comme les longues promenades, les randonnées et les baignades. »

Mais rien, dit-elle, ne permet de fournir aussi facilement les électrons libres de la Terre aux animaux domestiques qu'un coussin de mise à la terre. "En plus de recevoir des rapports de propriétaires de chiens sur l'amélioration des symptômes d'arthrite et d'autres problèmes physiques de leurs compagnons, j'ai entendu plusieurs personnes dont les chiens et les chats dorment à tour de rôle sur le tapis de sol. Lorsque mon labrador retriever a reçu son coussin de lit, il n'a pas fallu longtemps avant que Pumpkin, le chat tigré rouge de mon mari, ne fasse la sieste dessus. Aucun de ces animaux n'a de

problèmes de santé, donc je n'ai pas remarqué de différence dans les symptômes ou le comportement, mais je pense qu'il est intéressant qu'ils soient tous les deux si attirés par le tapis. »

Le cacatoès à la terre

Don Scott est aviculteur à Escondido, en Californie. Il est le fondateur de The Chloe Sanctuary, un refuge de sauvetage pour cacatoès et perroquets. Il trouve des foyers «d'accueil» pour les oiseaux et apprend aux gens à les manipuler comme des animaux de compagnie.

Son expérience avec Chloé, l'homonyme de son sanctuaire, suggère que l'utilisation d'un perchoir au sol peut aider à prévenir ou à minimiser les psychoses courantes - cris, pas, morsures et comportement destructeur de plumes - des oiseaux en cage. "Quelque chose de substantiel a changé après que j'ai installé un perchoir au sol chez Chloé cage », a-t-il déclaré. C'était à la mi-2008. Chloé était un cacatoès parapluie de vingt-cinq ans à l'époque. Elle avait été sauvée des propriétaires précédents incapables de lui donner les soins appropriés.

Lorsque Chloé a été prise en charge par Scott en 2003, elle avait un problème établi de comportement destructeur de plumes en raison du fait qu'elle était laissée seule pendant les week-ends à la fois. Selon les dossiers vétérinaires, Chloé faisait apparemment cela depuis 2000. Les oiseaux sociaux comme ceux-ci ne se débrouillent pas bien dans les situations de séparation prolongée de ceux qu'ils considèrent comme leur troupeau. Les cacatoès s'accouplent pour la vie et restent toujours à distance de cri de leur compagnon, sauf lorsqu'ils s'occupent de leurs petits. Cette dévotion s'applique également à leurs "compagnons" humains.

"Chloé est devenue beaucoup plus calme avec le perchoir au sol", selon Scott. « Elle avait l'habitude d'arracher intensément ses plumes. C'était mauvais. Elle ne fait plus ça. Elle peut tirer un peu sur ses plumes de temps en temps, mais seulement aux pointes et non à la base comme elle le faisait auparavant.

"Avant, elle restait assise une bonne partie du temps dans la cage et montrait peu d'intérêt pour son environnement. Maintenant, elle cherche davantage de nourriture et joue davantage avec ses jouets. Elle est plus active et joueuse. »

Le perchoir consiste en une barre d'appui de salle de bain en acier inoxydable de 18 pouces que M. Scott a acheté chez Home Depot. Il l'a monté sur un morceau de pin de 1 x 3 pouces, a attaché un fil de cuivre et l'a connecté à la borne de terre d'une prise murale.

Le perchoir au sol n'est pas le perchoir le plus haut de la cage. C'est au milieu. Les

oiseaux préfèrent un perchoir élevé la nuit par instinct de sécurité. Plus le perchoir est haut, moins il y a de chance d'être attaqué.

"Mais Chloé préfère ce perchoir inférieur et l'utilise régulièrement la nuit", a déclaré Scott. «Instinctivement, elle a ramassé quelque chose qui l'attirait. Ce qui est fascinant, c'est qu'une fois que le perchoir au sol s'est déconnecté et que je n'en étais pas conscient, Chloé a immédiatement senti une différence et a ignoré le perchoir et est retournée au perchoir au niveau supérieur. Je me suis demandé pourquoi cela se produisait, puis j'ai découvert la déconnexion. Après s'être reconnectée, Chloé est retournée s'asseoir sur le perchoir du milieu. »

Scott a dit que Chloé était initialement contrariée par le nouveau perchoir mais s'est rapidement sentie très à l'aise dessus, et sans crier pour être laissée sortir de la cage. Depuis qu'elle a installé le perchoir, elle a cessé de marcher avec un motif répété en forme de "huit" sur la porte de la cage, un autre signe de vouloir sortir.

CHAPITRE 16

La connexion future : la révolution de mise à la terre à venir

Ce livre est une déclaration sur la nature et la santé. La santé est naturelle, et une partie d'être naturellement sain et de fonctionner de manière optimale semble impliquer la connexion à la Terre. Être déconnecté semble être à la fois contre nature et malsain. La déconnexion crée des souffrances inutiles sous forme de maladie, d'inflammation, de douleur et de mauvais sommeil - les conséquences d'un déficit en électrons. Se connecter à la Terre remédie à cette carence et à ses conséquences.

Nous pensons que ce livre offre un élément de réponse pertinent à la question prodigieuse de TH Huxley sur la détermination de notre place dans la nature et notre relation avec le cosmos. Nous vivons sur notre planète. Mais nous nous en sommes isolés - et à grands frais. En tant que société, nous souffrons et nous sommes en mauvaise santé, et nous le sommes depuis un certain temps. Les statistiques de santé indiquent que nous ne sommes plus les gens robustes et sanguinaires que nous étions. Nous stressons nos corps jusqu'au point de rupture. Nous mangeons les mauvais aliments et ne faisons pas d'exercice.

Il y a une cinquantaine d'années, avec l'émergence des plans d'assurance médicale, les gens s'attendaient à ce qu'ils soient pris en charge lorsqu'ils vieilliraient et qu'il y aurait une pilule pour chaque maladie. Aujourd'hui, il existe une pilule pour pratiquement chaque maladie, mais les pilules ne guérissent pas particulièrement quoi que ce soit et ne nous rendent pas en meilleure santé.

Le regretté John Knowles, MD, directeur du Massachusetts General Hospital et de la Fondation Rockefeller dans les années 1960 et 1970, l'a dit il y a des années : « Les gens ont été amenés à croire que l'assurance maladie nationale, plus de médecins et une plus grande utilisation des -coûteux, les technologies hospitalières amélioreront la santé. Malheureusement, aucun d'entre eux ne le fera. »

À l'époque, les politiciens et les médecins étaient de plus en plus préoccupés par la hausse des coûts des soins de santé. Semble familier? Ces coûts absorbaient environ 8 % du produit national intérieur à l'époque. Aujourd'hui, le pourcentage a plus que doublé et devrait atteindre 20 % dans quelques années ! Les politiciens et les médecins sont toujours inquiets, mais l'inquiétude n'a pas beaucoup aidé.

Et le futur ?

Aie! Ça fait mal de regarder devant.

LE CHANGEMENT DES SOINS DE SANTÉ... À PARTIR DE LA BASE

Près de 80 millions de baby-boomers américains auront bientôt soixante-cinq ans, et comme ils le font, il y aura évidemment plus de personnes atteintes de maladies chroniques et des coûts de soins médicaux plus élevés qui draineront un système médical déjà tendu. Sans aucun changement significatif, la poussée pourrait casser les coffres de Medicare – et des prévisions à ce sujet ont déjà fait surface.

Le Council of State Governments, une organisation multisectorielle de premier plan qui prévoit les tendances politiques, a déclaré dans une alerte de 2006 sur les maladies chroniques que, parallèlement à l'augmentation des maladies prévues parmi la population plus âgée, il y a également le problème de plus d'enfants entrant dans l'adolescence, l'université, et l'âge adulte avec le diabète, l'hypertension artérielle et d'autres effets du surpoids, de l'inactivité physique et d'une alimentation malsaine. « Certains experts estiment que la génération qui grandit aujourd'hui sera la première à vivre une vie plus courte que celle de ses parents et grands-parents. Cela aura un effet considérable sur les ressources publiques et la capacité des agences publiques à fournir des soins de santé et des services sociaux, tout en épuisant une ressource américaine essentielle – la main-d'œuvre. »

Le statu quo ne fonctionne pas. La situation menace la santé des individus, de la famille et des nations du monde entier. La santé en déclin n'est pas un monopole américain. La santé de toute l'humanité est en crise. Les nombreux maux qui occupent les États-Unis sont symptomatiques d'une catastrophe planétaire qui se prépare sous nos yeux et qui fait la une des journaux chaque jour.

L'analogie de l'élevage des vaches peut être appropriée ici. Si les humains étaient des

vaches, il faudrait les sortir et les abattre. Qui pourrait payer la facture vétérinaire?

Les soins de santé, tels qu'ils fonctionnent aujourd'hui, sont impuissants, exorbitants et inefficaces. Les maladies chroniques sont hors de contrôle, et la solution n'est vraiment pas entre les mains du gouvernement ou des assureurs. C'est entre nos mains. Notre santé, ou son absence, est en grande partie le résultat de la façon dont nous vivons. "Les soins personnels sont le seul moyen efficace d'assurer une bonne santé et une vie plus longue et plus complète", ont écrit Joseph D. Beasley, MD, et Jerry J. Swift, MA, dans un livre épique de la Fondation Ford de 1989, *The Kellogg Report: The Impact de la nutrition, de l'environnement et du mode de vie sur la santé des Américains* (Bard College). "Bien qu'il y ait un besoin criant de réformes du système de santé, la réforme la plus nécessaire de toutes concerne nos propres attitudes - nous, les patients, devons devenir des militants pour notre propre santé."

Ces avertissements et bien d'autres similaires sont restés largement au-delà de la portée auditive de la plupart des gens, qui persistent à trop manger d'aliments non naturels et à éviter l'activité physique. Alors nous devenons de plus en plus malades.

Au lieu de se concentrer sur l'assurance maladie, nous devons mettre l'accent sur l'assurance maladie. Nous atteignons ce niveau supérieur de protection en éliminant les principales sources de stress et de toxicité dans nos vies. Dans ce livre, nous proposons un moyen étonnamment et tout à fait simple d'aider à atteindre cet objectif.

LA SANTÉ ET LE POTENTIEL ÉCONOMIQUE QUI CHANGENT LE PARADIGME DE LA TERRE

La mise à la terre représente une découverte de première ampleur, aussi potentiellement importante et d'envergure mondiale que l'électricité, les téléphones, la radio, la télévision et les ordinateurs. Considérez les changements que de nouvelles technologies comme celles-ci ont apportés à la société à leur époque. Nous surfons toujours sur les vagues d'innovation qu'ils ont générées en termes d'emplois et d'économies. La mise à la terre, comme ces concepts, est perturbatrice en ce sens qu'elle modifie la façon dont les gens vivent. C'est quelque chose d'évolutif et, en même temps, de révolutionnaire.

Nous croyons que la mise à la terre peut changer la façon dont la médecine elle-même est pratiquée, ajoutant une plus grande efficacité dans la guérison tout en réduisant le coût des traitements pour de nombreuses maladies. Gardez à l'esprit que la physiologie de la personne ancrée semble être différente - d'une manière plus efficace et plus saine - de celle d'une personne non ancrée.

Au fur et à mesure que la recherche progresse, nous envisageons l'installation d'unités

de mise à la terre dans les spas et les cliniques des praticiens de la santé. Nous envisageons que les patients soient ancrés dans les hôpitaux et les maisons de soins infirmiers. L'équipement et l'instrumentation électriques sophistiqués sont mis à la terre dans les établissements médicaux et de soins de santé. Les lits sont mis à la terre. Pourquoi pas les patients dans ces lits ?

Pour l'avenir, nous pensons que le Earthing peut générer une vaste refonte sociétale et économique.

Les économies reposent sur des entreprises qui créent des profits, des emplois et de la richesse. Nous pensons que la mise à la terre offre une énorme aubaine pour les entreprises du monde entier. La mise à la terre a le potentiel de profiter - et de changer - le monde à bien des égards. Il est également accessible aux plus riches et aux plus pauvres, tant au monde industrialisé qu'au monde en développement.

La mise à la terre affectera toute la société - littéralement à partir de la base, à commencer par l'industrie de la chaussure. La simple insertion de quelques centimes de carbone conducteur ou d'un autre matériau similaire dans la semelle des chaussures peut remettre les gens en contact avec l'énergie de guérison de la Terre. L'industrie de la chaussure n'a pas agi de mauvaise foi, mais ses innovations ont contribué à l'augmentation des maladies chroniques. Voici une occasion en or pour l'industrie de la chaussure de se racheter et de se réinventer au nom de la santé... et des ventes accrues. Quelle glorieuse perspective !

Chaque année, une personne achète au moins une nouvelle paire de chaussures. Pour un petit investissement de la part de l'industrie, tant de bien peut être fait sur le marché. En tant que consommateur, commencez à poser des questions sur les chaussures mises à la terre la prochaine fois que vous effectuez un achat. Créer la demande.

La mise à la terre a le potentiel de révolutionner en profondeur l'industrie de la literie et des matelas. Tous les huit ans en moyenne, les gens remplacent leurs matelas aux États-Unis. Environ 30 millions sont vendus chaque année. Et il y a un magasin de matelas pour 20 000 foyers en Amérique. Voici une industrie qui vend du confort sous toutes ses formes : eau, air, ressorts, mousse, latex. Mais juste en ajoutant quelques dollars de matériau conducteur au matelas et en le connectant à la Terre, cela peut améliorer la santé d'une société pleine d'insomniaques pendant son sommeil. La nouvelle ligne de fond du matelas sera : plus de confort, un meilleur sommeil, moins de douleur, une meilleure santé.

Imaginez la ruée vers l'achat de matelas avec mise à la terre !

Les hôtels ont dépensé des milliards pour des améliorations du XXI^e siècle telles que des téléviseurs à écran plat, Internet sans fil, des bars plus branchés et des douches plus sophistiquées. Imaginez l'attrait des hôtels offrant aux voyageurs fatigués des matelas

ancrés pour favoriser le sommeil et éliminer le décalage horaire.

L'industrie de la chaussure et du matelas a des produits à succès à vendre et, pendant qu'elle y est, devient une partie de l'industrie des soins de santé. C'est le meilleur endroit pour commencer la révolution de la mise à la terre. Existe-t-il une réforme de la santé plus simple que cela ? Lorsque vous sortez pour acheter des chaussures et des matelas, vous achetez en même temps une meilleure santé pour vous-même.

Il existe d'innombrables opportunités commerciales pour amener les électrons de guérison de la Terre dans nos vies afin que chacun vive enraciné la plupart de chaque jour. Les maisons, les bureaux et les écoles doivent être mis à la terre. Cela comprend les sols, les tapis et les meubles. Même les voitures peuvent obtenir une dose modifiée de mise à la terre avec un simple coussin de siège. Toutes ces parties de base de l'infrastructure de la société peuvent être équipées à peu de frais de matériaux conducteurs, créant ainsi toute une industrie de mise à la terre pour mettre à la terre les maisons nouvelles et existantes. Il en résultera de toutes nouvelles industries de fabrication, de commercialisation, de distribution et d'installation, tout comme il en existe aujourd'hui avec les systèmes téléphoniques ou câblés.

Pensez à l'impact de tout cela sur la façon dont nous concevons nos environnements de vie et de travail. Pouvez-vous imaginer quel effet tout cela aura sur les statistiques de santé que nous avons citées plus haut ? Et sur l'économie mondiale en termes de nouveaux emplois, de carrières, de recherche, de produits, d'éducation, de services et même de recettes fiscales pour les gouvernements à court d'argent ? Pour les entreprises, il suffit de penser à ce que cela fera sur leurs propres primes d'assurance maladie et sur le coût de leurs activités. Au lieu d'un cycle malin de mauvaise santé, nous pouvons créer un cycle bénin de bonne santé qui englobe et profite à la fois aux employeurs et aux employés.

La mise à la terre est l'avenir. L'humanité a besoin de se reconnecter à la planète, à notre état électrique naturel et à notre état naturel de bonne santé.

C'est si simple à faire.

Notre livre est un appel de clairon. Réveiller les gens. Sortir. Mettez-vous à la terre. Réintroduisez vos pieds nus au sol. Dormez ancré et, si vous le pouvez, travaillez ancré, jouez ancré et regardez la télévision ancré.

Si vous ne l'avez pas encore fait, allez vous asseoir ou vous tenir pieds nus à l'extérieur (si le temps le permet) pendant environ une demi-heure. Si vous avez des douleurs, voyez quelle différence cela fait. Ensuite, demandez-vous si la reconnexion avec la Terre pourrait être la découverte de santé la plus étonnante que vous ayez jamais faite.

Nous pensons que la reconnexion avec la Terre est incroyable, et peut, en fait, être *lala* découverte la plus importante jamais réalisée dans le domaine de la santé.

Annexes

ANNEXE A. Notes techniques sur la mise à la terre et les méthodes de mise à la terre

Les physiciens et les ingénieurs électriciens ont choisi la Terre comme la « terre » ou le point de référence le plus évident pour tous les réseaux électriques. La Terre fournit une tension de référence, c'est-à-dire la masse ou le potentiel zéro par rapport auquel toutes les autres tensions sont établies et mesurées. Il n'y a pas de potentiel électrique absolu. Ce qui est mesuré est la différence de potentiel électrique entre deux points, l'un étant la Terre, le point de référence.

Qu'est-ce qu'un sol exactement ?

Une terre est définie comme un objet conducteur qui établit une connexion électrique directe avec la Terre et a la capacité d'absorber ou de dissiper une charge électrique, maintenant ainsi un objet mis à la terre au potentiel électrique stable de la Terre. La mise à la terre est essentielle à une utilisation sûre et stable de l'électricité. Une connexion à la terre sert de « puits » électrique qui minimise la sensibilité aux interférences électromagnétiques dans les systèmes de communication ; réduit le risque de dommages matériels dus à la foudre ; élimine l'accumulation électrostatique, qui peut endommager les composants du système ; et aide à protéger les personnes qui entretiennent et réparent les équipements électriques, électroniques et informatiques.

En effet, une masse électrique draine toute accumulation indésirable de charge électrique. Lorsqu'un appareil ou une personne est connecté(e) à une terre, cet appareil ou cette personne s'égalisera et maintiendra le potentiel électrique stable de la Terre.

Une "mise à la terre" consiste généralement en une tige de terre enfoncée dans la Terre. Dans une voiture, un camion, un avion ou un vaisseau spatial, il n'existe pas de véritable terre terrestre. Mais si la masse de métal composant le véhicule est substantielle, cette masse peut simuler raisonnablement bien un sol terrestre.

Méthodes de mise à la terre et considérations

Nous nous attendons à ce qu'après avoir lu ce livre, de nombreuses personnes voudront expérimenter la mise à la terre afin de ressentir les effets que la mise à la terre peut avoir sur leur santé et leur sommeil.

La méthode la plus simple, bien sûr, est aussi simple que de sortir régulièrement et de placer vos pieds nus directement sur la Terre pendant trente minutes à la fois. Mais

être pieds nus n'est pas toujours une option.

Nous avons décrit une variété de méthodes personnelles de mise à la terre dans le livre que nous appelons "substituts aux pieds nus". Ils impliquent l'utilisation d'une tige de terre ou d'une prise murale spécialement conçue qui peut être connectée à des tapis de sol conducteurs, des coussins de chaise, des draps, des matelas et des patchs d'électrodes communs aux personnes terrestres à l'intérieur pendant qu'elles dorment ou sont assises. Nous avons même mentionné les chaussures ancrées.

Peu de ces systèmes sont actuellement disponibles dans le commerce, mais nous nous attendons à ce que d'autres deviennent accessibles dans un proche avenir. Gardez à l'esprit que la plupart de ces systèmes ont été développés principalement pour être utilisés dans des études de mise à la terre de preuve de concept. Des moyens étaient nécessaires pour les habitants de la Terre à des fins d'étude lorsqu'ils étaient confinés à un seul endroit pendant une période de test. Dès le début, de nombreux participants à l'étude et chercheurs ont demandé des échantillons de dispositifs de mise à la terre pour les amis et les familles, ce qui a conduit à un développement et à des tests supplémentaires de diverses formes de produits de mise à la terre pour une utilisation domestique à l'intérieur. Certains se sont avérés fonctionnels et efficaces. D'autres, moins.

La principale préoccupation lors du développement de ces systèmes pour la maison / le bureau était d'assurer à la fois l'efficacité et la sécurité. Les systèmes utilisés dans les études consistaient en une tige de terre placée directement dans la terre, ainsi qu'un fil de terre protégé par fusible pour connecter le dispositif de test de mise à la terre à la tige de terre. (Voir Figure A-1.) Lorsque des systèmes de mise à la terre à domicile ont été remis à des personnes qui ont demandé des échantillons d'appareils, nous avons recommandé qu'un électricien ou un installateur de câbles professionnel soit employé pour installer le système de mise à la terre, ce qui comprenait la mise en place de la tige de terre, l'acheminement du fil de terre, et le montage d'une prise murale permanente pour une connexion facile des dispositifs de mise à la terre.



Illustration A-1. Placer la tige de terre dans la Terre.

La plupart des gens ont simplement fait passer le fil de terre par une fenêtre et ont installé eux-mêmes la tige de terre comme installation temporaire jusqu'à ce qu'ils puissent organiser une installation permanente. Certains l'ont simplement laissé là où il avait été initialement placé sans problème. Les gens ont toujours été avertis d'utiliser un endroit où la tige et le fil ne présenteraient pas de risque de trébuchement.

Lors du développement et des tests des systèmes de mise à la terre domestiques, les faits suivants sont devenus clairs :

1. Le système de mise à la terre le plus efficace dans les études consistait en un piquet de terre placé directement dans la terre avec un fil de terre passant dans la maison et connecté directement au dispositif de mise à la terre (tôle, tapis de sol, etc.). Pourtant, la plupart des personnes qui utilisent des systèmes de mise à la terre électriques (c'est-à-dire branchés sur une prise murale correctement mise à la terre dans leur maison ou

leur bureau) signalent des avantages pour la santé similaires à ceux qui utilisent des systèmes de mise à la terre dédiés. Pour de meilleurs résultats, il est prudent de tester la prise pour une bonne mise à la terre ou de faire vérifier votre système de mise à la terre par un technicien/électricien professionnel avant de l'utiliser comme méthode de mise à la terre personnelle.

2. Pour des raisons de sécurité, le fil de terre doit être isolé et contenir un fusible en ligne de 2 mA ou une résistance de limitation de courant de valeur similaire pour la protection contre un événement électrique accidentel. Il est peu probable qu'un tel événement se produise dans un environnement domestique typique, car tous les appareils et appareils électriques modernes sont protégés par des cordons polarisés et sont conformes aux normes de sécurité UL (nord-américaines) et CE (européennes).

3. De nombreuses personnes ont expérimenté des systèmes de mise à la terre à décharge électrostatique personnelle (ESD) courants pour la mise à la terre. Ces systèmes sont utilisés dans l'industrie électronique et sont conçus pour empêcher l'accumulation d'électricité statique sur le corps, qui pourrait autrement endommager les microprocesseurs et le matériel que les employés manipulent lors de la construction ou de la réparation d'ordinateurs et d'équipements électroniques. De tels dispositifs de mise à la terre ESD sont généralement connectés au port de mise à la terre à troisième broche d'une prise électrique. Dans les usines où les employés utilisent des systèmes de mise à la terre ESD, un ingénieur électricien ou un électricien testera et vérifiera que la terre électrique est en bon état de fonctionnement avant de permettre aux employés de se connecter à ce système.

Nos tests de systèmes de mise à la terre ESD n'ont pas réussi à reproduire totalement les mêmes effets que dans nos études où nous avons utilisé un système de mise à la terre directe. Cette différence était due à l'effet d'amortissement sur le signal de masse de la terre par la résistance en ligne de 1 mégohm que contiennent tous les cordons de masse ESD.

4. De nombreuses personnes qui se renseignent sur les effets de la mise à la terre sur la santé demandent comment elles peuvent créer leur propre système pour une utilisation à la maison. Certains, et en particulier ceux qui vivent dans des appartements et des immeubles de grande hauteur, demandent s'ils peuvent utiliser le système de mise à la terre électrique de leur immeuble pour la mise à la terre. D'après notre expérience, le système de mise à la terre électrique dans un bâtiment - c'est-à-dire l'utilisation de prises murales - est la seule option que la plupart des personnes vivant dans des bâtiments à plusieurs étages auront, à moins qu'elles ne puissent faire tomber un long fil par la fenêtre et le connecter à un tige de terre dans la Terre en dessous. En général, un système de mise à la terre électrique d'une maison ou d'un bâtiment fonctionnera pour

la mise à la terre, car tous les systèmes de mise à la terre électriques sont connectés directement à une tige de terre enfoncée dans la Terre. Cependant, certains problèmes peuvent exister avec ces systèmes :

-

La plupart des maisons résidentielles construites aux États-Unis avant les années 1960 n'ont pas de système de mise à la terre électrique. Beaucoup de ces maisons ont récemment été rénovées, les prises de courant à l'ancienne étant remplacées par des appareils plus récents contenant un port au sol. En apparence, il peut sembler que la maison dispose d'un système de mise à la terre électrique, mais il n'y a généralement pas de fil de terre connecté aux prises de terre les plus récentes. Souvent, il n'y a pas de fil de terre dans les murs pour se connecter au port de terre. Ainsi, dans de nombreuses maisons plus anciennes, il n'y a pas de système de mise à la terre. Dans ces cas, l'utilisation d'un système de piquet de terre dédié est la seule option.

-

Certaines prises électriques domestiques sont mal câblées. L'erreur de câblage la plus courante est celle de l'inversion de la terre et du neutre. Afin de vérifier que les prises de terre électriques sont correctement câblées, des vérificateurs de câblage de prise peu coûteux sont disponibles dans tous les points de vente de quincaillerie et d'électricité. Vérifiez toujours la configuration du câblage de la prise avant d'utiliser une terre électrique pour la mise à la terre.

-

De nombreux systèmes électriques de mise à la terre sont susceptibles de transporter du « bruit » électrique induit à haute fréquence émis par les appareils électriques et les moteurs fonctionnant dans la maison. Le bruit rayonne également des appareils dans l'environnement de vie général sous forme de champs électromagnétiques (EMF). Pour vérifier le niveau de bruit électrique dans votre environnement de vie ou sur votre système de mise à la terre électrique, un ingénieur électricien ou un électricien spécialement formé doit prendre des mesures avec un oscilloscope relié à une terre indépendante. Même avec un tel bruit électrique, l'utilisation d'un système de mise à la terre électrique pour la mise à la terre est sûre avec l'utilisation d'un système de mise à la terre conçu spécifiquement pour la mise à la terre personnelle. C'est la perturbation potentielle que le bruit électrique peut avoir sur le système nerveux d'une personne électriquement sensible qui est un problème avec l'utilisation de systèmes de mise à la terre électriques domestiques. Pour ces personnes, la meilleure option de mise à la terre consiste à contourner le système électrique à l'intérieur de la maison et à se connecter à

une tige de terre extérieure dédiée. De plus, ces systèmes ont une résistance en ligne qui empêche tout flux de courant nocif, comme cela pourrait se produire en cas de contact accidentel avec un fil électrique sous tension ou un appareil en court-circuit.

Éclair

L'une des questions techniques les plus fréquemment posées à propos de la mise à la terre est la suivante : dois-je m'inquiéter de la foudre si je suis mis à la terre ?

La foudre est un phénomène naturel massif, imprévisible et difficile à protéger totalement. C'est mal compris. Ce qui suit vous aidera à comprendre comment et généralement quand la foudre se produit et quelle est votre probabilité d'être touché lorsque vous êtes mis à la terre.

La plupart des coups de foudre se produisent en été pendant l'après-midi (70% entre midi et 18h00). Lorsque la température de l'air se réchauffe, l'évaporation augmente. L'air chaud et humide monte et forme des cumulus pelucheux. Au fur et à mesure que l'humidité s'accumule, les nuages s'assombrissent et se transforment en cumulonimbus ou nuages d'orage avec une base aplatie et un sommet gonflé atteignant jusqu'à 40 000 pieds. La partie supérieure d'un nuage d'orage développe une charge électrique positive et la partie inférieure du nuage développe une charge négative. Les charges négatives repoussent les charges négatives et attirent les charges positives. Ainsi, lorsque le nuage d'orage passe au-dessus de nos têtes, une concentration de charges positives s'accumule dans et sur tous les objets conducteurs sous le nuage. Puisque les charges négatives plus proches des nuages sont plus efficacement repoussées par les charges négatives du nuage, les charges positives ont tendance à s'accumuler au sommet des objets les plus hauts au sol. Dans la plupart des cas, cela signifie des hauteurs, des arbres, des tours de communication et des lignes électriques, téléphoniques et de télévision par câble. Cela pourrait aussi être vous - si vous vous tenez à l'air libre et que vous êtes l'objet le plus haut de la zone. Exemple : vous êtes en train de jouer au golf et vous vous tenez au milieu du fairway.

Les maisons sont rarement frappées par la foudre. Lorsqu'il se produit, la foudre emprunte le plus souvent le chemin de moindre résistance vers le sol. Généralement, le chemin de moindre résistance à la terre dans une maison comprendrait de grands systèmes conducteurs comme les tuyaux de plomberie, le réseau de câblage électrique ou les lignes téléphoniques et de télévision par câble, qui sont tous directement mis à la terre.

Le National Safety Council rapporte que vos chances de mourir d'un coup de foudre

en un an sont de 1 sur 6 millions(www.nsc.org/research/odds.aspx). Pour mettre cela en perspective, vos chances d'être heurté et tué par une automobile en tant que piéton au cours de la même période sont de 1 sur 50 000, un risque 120 fois plus élevé. Ces informations suggèrent qu'être frappé par la foudre est plutôt improbable. Cependant, suivez les consignes de sécurité standard relatives à la foudre, comme indiqué par le National Weather Service(www.lightningsafety.noaa.gov) si vous habitez dans une zone sujette à la foudre. Déconnectez votre dispositif de mise à la terre et ne l'utilisez pas pendant la foudre et les orages.

APPENDICE B

La physique de la mise à la terre : une discussion sur les connaissances actuelles

Gaétan Chevalier, Ph.D., Chercheur invité, Département de biologie du développement et cellulaire, Université de Californie à Irvine

La Terre est l'entité la plus chargée négativement de l'environnement humain immédiat. Au fur et à mesure que vous décollez de la surface et que vous prenez de l'altitude, le potentiel électrique augmente d'environ 200 volts à chaque mètre (200V/m). C'est un fait scientifique peu connu mais bien établi. A plusieurs kilomètres d'altitude, l'augmentation verticale de la tension atmosphérique commence à ralentir. Au fur et à mesure que vous montez, l'augmentation diminue à 150 puis 100 volts par mètre. Aux alentours de 100 kilomètres, l'augmentation s'arrête.

Par beau temps, lorsque le ciel est bleu et qu'il y a peu ou pas de nuages, la différence de potentiel électrique est de 250 000 à 500 000 volts entre la partie supérieure de l'atmosphère (appelée ionosphère car elle est ionisée et donc conductrice) et la surface de la Terre. Visualisez ce système comme deux conducteurs, l'un à zéro volt (le sol) et l'autre à 250 000 à 500 000 volts à une altitude d'environ 100 kilomètres (62,5 miles).

L'atmosphère de beau temps n'est pas un bon conducteur (surtout près du sol), mais ce n'est pas non plus un milieu isolant parfait. Il y a un très petit courant d'électrons s'échappant du sol à un taux d'environ 1 microampère par kilomètre carré (environ équivalent à une perte de puissance de 1 microwatt par mètre carré). C'est ce qu'on appelle le courant de beau temps, une composante d'un immense phénomène naturel connu sous le nom de « circuit électrique global » (voir la figure B-1).

Le circuit global est principalement rechargé par les cumulonimbus. Pendant un orage actif, la collection de nuages dans la tempête génère un courant moyen d'environ 1 ampère jusqu'à la surface de la Terre. On estime qu'entre 1 000 et 2 000 orages se produisent dans le monde à tout moment et, collectivement, ces orages produisent

jusqu'à 5 000 éclairs par minute. Ainsi, un courant électrique de 1 000 à 2 000 ampères transfère en permanence une charge négative à la surface de la Terre et une charge égale et opposée à la haute atmosphère. La charge électrique circulant en continu dans l'ionosphère depuis les cumulonimbus maintient le courant de beau temps circulant vers la surface.



Illustration B-1. Circuit électrique mondial. Un courant venant du sol à l'emplacement de la foudre (déposant des électrons dans la terre) et retournant au sol ailleurs. Source : NASA/MSFC (Dooling)

Supposons qu'une particule de poussière flotte dans l'atmosphère à environ deux mètres au-dessus du sol (environ six pieds cinq, la hauteur d'un humain de grande taille). Le potentiel électrique à ce niveau est de 400 volts. La particule acquerra une charge électrique positive (à partir de collisions avec les particules atmosphériques environnantes) et maintiendra son potentiel électrique à 400 volts. Si la particule s'élève à quatre mètres, elle acquiert une charge électrique qui maintient son potentiel électrique à 800 volts. Quelle que soit la hauteur, la charge électrique de la particule adopte le potentiel existant à ce niveau spécifique. Imaginez-vous comme cet individu de grande taille et que vous portez des chaussures de course.

Vos pieds seront à moins d'un pouce du sol et votre tête se situera au niveau atmosphérique avec un potentiel électrique d'environ 400 volts. Puisque vous êtes conducteur, votre potentiel électrique sera une moyenne du potentiel électrique au niveau du sol et celui à 2 mètres : environ 200 volts (avec un courant circulant en permanence à la surface de votre corps de la tête aux pieds). Si vous habitez au deuxième étage d'un complexe d'appartements à environ 4 mètres au-dessus du sol, même si vous ne portez pas vos chaussures de course mais sur un plancher en bois, alors vos pieds sont maintenant plantés à un niveau atmosphérique où le potentiel électrique est de 800 volts et votre tête à un potentiel électrique de 1 200 volts, un potentiel électrique moyen de 1 000 volts sur votre corps ! Ce n'est pas un petit niveau. Plus vous vivez haut du sol,

"The High Life" - Une connexion tension / mise à la terre / santé ?

Est-il possible d'associer la « grande vie » - en termes d'altitude - à un risque pour la santé ? Notre santé est-elle compromise par le fait de vivre et de travailler dans des gratte-ciel ?

Une étude récente menée à l'Université de l'Iowa a suivi des personnes âgées sur une période de douze ans et a révélé un risque d'accident vasculaire cérébral étonnamment supérieur de 40 % chez les personnes vivant dans des résidences à plusieurs étages par rapport aux maisons au rez-de-chaussée.

La révélation a été la plus frappante parmi une poignée d'associations plus conventionnelles liées aux risques d'AVC dans une population âgée suite à une hospitalisation pour divers problèmes de santé. Les chercheurs ont suggéré que la vie à plusieurs étages pourrait être liée à "des charges physiques, sociales et psychologiques plus importantes auxquelles sont confrontées les personnes âgées dans ces contextes". Nous nous demandons si le fait de vivre à un potentiel électrique plus élevé de plusieurs centaines de volts ou plus, associé à l'absence de masse immédiate, pourrait créer une déficience importante en électrons dans le corps et avoir un effet prononcé sur la santé. Quelque chose à quoi penser.

Une autre analyse à laquelle il faut penser est une analyse récemment publiée dans la revue *Cancer* indiquant que les personnes vivant dans les zones urbaines sont plus susceptibles de développer un cancer à un stade avancé que celles résidant dans les zones suburbaines et rurales. Les chercheurs, utilisant les données du registre du cancer de l'État de l'Illinois, ont entrepris d'étudier les différences rurales et urbaines dans les diagnostics de stade avancé des tumeurs du sein, colorectales, pulmonaires et de la prostate - les quatre principaux types de cancer. Ils ont constaté que pour les cancers colorectaux et de la prostate, et dans une moindre mesure pour le cancer du sein, les disparités provenaient d'une concentration plus élevée de populations plus vulnérables et économiquement défavorisées à Chicago et dans sa banlieue. Un taux plus faible de diagnostic à un stade avancé dans les zones rurales reflète une plus grande prévalence de patients âgés qui fréquentent plus souvent les médecins et subissent davantage de dépistages du cancer liés à l'âge. Cependant, ces différences ne pouvaient pas expliquer la disparité géographique pour le cancer du poumon. Dans les villes et les immeubles de grande hauteur, les poumons électriquement sensibles respirent des particules d'air plus chargées positivement. Les poumons ne sont pas seulement une cible en termes de pollution conventionnelle, mais en présence d'un déficit en électrons (absence de mise à la terre), la densité plus élevée de particules chargées positivement peut créer plus de

stress oxydatif et de radicaux libres qu'au niveau du premier étage. Les poumons électriquement sensibles respirent des particules d'air plus chargées positivement. Les poumons ne sont pas seulement une cible en termes de pollution conventionnelle, mais en présence d'un déficit en électrons (absence de mise à la terre), la densité plus élevée de particules chargées positivement peut créer plus de stress oxydatif et de radicaux libres qu'au niveau du premier étage. Les poumons électriquement sensibles respirent des particules d'air plus chargées positivement. Les poumons ne sont pas seulement une cible en termes de pollution conventionnelle, mais en présence d'un déficit en électrons (absence de mise à la terre), la densité plus élevée de particules chargées positivement peut créer plus de stress oxydatif et de radicaux libres qu'au niveau du premier étage.

Un autre facteur à considérer ici est la combinaison d'un manque de mise à la terre et d'une charge positive accrue dans l'air en tant que cause non reconnue du soi-disant syndrome des bâtiments malsains. Selon l'Environmental Protection Agency (EPA) des États-Unis, les « bâtiments malades » désignent des situations dans lesquelles les occupants du bâtiment subissent des effets aigus sur la santé et l'inconfort qui semblent liés au temps passé dans un bâtiment, mais aucune maladie ou cause spécifique ne peut être identifiée. Les plaintes peuvent être localisées dans une pièce ou une zone particulière, ou peuvent être généralisées dans tout le bâtiment. »

Les experts ne connaissent pas les causes. Ils suggèrent des problèmes tels qu'une ventilation inadéquate, des contaminants chimiques provenant de sources intérieures et extérieures et des contaminants biologiques. "Ces éléments peuvent agir en combinaison et peuvent compléter d'autres plaintes telles qu'une température, une humidité ou un éclairage inadéquats. Même après une enquête sur le bâtiment, cependant, les causes précises des plaintes peuvent rester inconnues. »

La possibilité d'une connexion à la terre doit être étudiée. Comme indiqué au chapitre 7, les experts ont soulevé la question des risques pour la santé liés aux environnements électromagnétiques artificiels dans les bureaux et ont cité le manque de mise à la terre comme facteur contributif, en se référant aux preuves produites par la recherche sur la mise à la terre. Lorsque vous ajoutez à cela l'élément d'augmentation de la densité de charge positive avec la taille, nous pouvons en effet avoir affaire à une puissante combinaison de problèmes non annoncés conspirant pour saper la santé, l'énergie et les performances. Gardez à l'esprit que les champs électromagnétiques (CEM) sont alternatifs (ils varient avec le temps). Ils sont composés de champs électriques et magnétiques produits artificiellement par l'homme. Le 200 V/m est un champ électrique DC (statique) uniquement et un phénomène naturel qui existe depuis des éons.

La connexion EMF

Imaginez maintenant que vous êtes cloué au sol. Si votre corps est en quelque sorte couplé à la Terre, peu importe où vous êtes, vous êtes au potentiel électrique de la terre. Cela signifie vous tous, de la tête aux pieds. Votre potentiel électrique est nul et aucune charge positive ne peut vous recharger. Vous faites partie du sol. Vous êtes à l'abri de tout ce qui se passe dans l'atmosphère. Si des charges positives sont présentes dans votre environnement et « collent à vous », la Terre fournira les électrons pour annuler les charges positives et maintenir votre potentiel électrique au même niveau qu'il est : zéro volt. Si les champs électromagnétiques frappent votre corps, leur effet est annulé par les électrons de votre corps fournis par le sol. Rien ne peut changer votre potentiel électrique, sauf vous déconnecter de la Terre.

Être mis à la terre signifie que les organes internes de votre corps sont protégés de toute interférence électrostatique ou électromagnétique dans l'atmosphère. Cela crée un «environnement» électrique très silencieux à l'intérieur du corps où aucun champ électrique ou magnétique externe ne peut perturber les fonctions internes qui maintiennent l'homéostasie et la santé. Cela comprend la digestion, les réparations internes, la cicatrisation des plaies et toutes les activités métaboliques. Gardez à l'esprit que toutes les réactions chimiques ou biochimiques sont de nature électrique et sont donc susceptibles d'être perturbées par des champs électriques et magnétiques externes. La mise à la terre évite ces perturbations. C'est ainsi que les êtres vivants ont évolué sur la Terre !

La mise à la terre fournit également un point de référence pour toutes les activités électriques du corps. Tout appareil électrique a besoin d'une masse, d'un point de référence, pour définir les valeurs des tensions à l'intérieur de ses circuits électroniques. Même les équipements sophistiqués tels que les oscilloscopes à mémoire numérique ne peuvent pas fonctionner correctement sans un point de référence clair. Sans lui, toutes les tensions à l'intérieur de l'appareil sont mal définies et les circuits électroniques, conçus pour fonctionner à partir d'un point de référence, ne peuvent pas fonctionner correctement. Ils donnent des valeurs de tension aléatoires. Cette situation peut endommager des équipements coûteux.

Le corps humain est de loin « l'équipement » le plus complexe de la planète. Il a évolué au contact de la Terre. Tous ses processus internes sont comme des circuits électroniques. Ils sont tous basés sur des processus bioélectriques qui nécessitent un terrain défini pour bien fonctionner. Le corps, étant si complexe, a développé des mécanismes internes pour l'aider à faire face à une déconnexion temporaire de la Terre, mais à long terme, le manque de connexion fait des ravages. A terme, le corps perdra son repère (même celui qu'il s'est fait temporairement). Il en résulte que les fonctions

internes deviennent de plus en plus désynchronisées non seulement avec la Terre mais aussi les unes avec les autres. Par exemple, le corps perd la capacité de reconnaître ce qui est "soi" et ce qui n'est "pas soi", et commence ainsi une attaque auto-immune sur ses propres cellules.

Les champs électromagnétiques sont omniprésents et nous vivons immergés dans le trafic invisible de ces champs chaotiques. Leur potentiel de créer des interférences internes dans le corps, comme cela a été noté plus tôt dans le livre, varie d'une personne à l'autre et à différents endroits, en fonction de l'intensité et des fréquences des champs.

Les champs électromagnétiques occupent un spectre de fréquences si vaste (de 0 à 1 000 000 000 000 000 000 000 000 Hz ou 1021 Hz) qu'ils doivent être regroupés en différentes bandes de fréquences afin de déterminer leurs effets sur la santé humaine. Un tel groupement de fréquences a été créé par le Comité scientifique indépendant de la Commission européenne sur les risques sanitaires émergents et nouveaux (SCENIHR). Ce comité a divisé le spectre en quatre bandes de fréquences :

1.

Radiofréquence (RF) ($100\text{kHz} < f \leq 300\text{GHz}$)

2.

Fréquence intermédiaire (IF) ($300\text{Hz} < f \leq 100\text{kHz}$)

3.

Fréquence extrêmement basse (ELF) ($0 < f \leq 300\text{Hz}$)

4.

Statique (0Hz)

Les fréquences supérieures à 300 GHz n'ont pas été prises en compte par la commission car leurs mécanismes affectant les êtres humains sont bien connus et entièrement différents des bandes de fréquences inférieures. Ces bandes de fréquences plus élevées comprennent (par ordre croissant de fréquences) : la lumière infrarouge (IR), la lumière visible, la lumière ultraviolette (UV), les rayons X et les rayons gamma (gamma). Je limiterai la discussion ici à la bande des fréquences extrêmement basses, ou ELF, la bande la plus étudiée et avec les fréquences les plus couramment rencontrées.

En 2007, le SCENIHR a rapporté n'avoir trouvé aucune preuve claire d'un effet dans des bandes autres que la bande ELF faute de bonnes études épidémiologiques. Le rapport du comité a conclu que les champs magnétiques ELF sont peut-être cancérigènes, principalement sur la base des données sur la leucémie infantile. Il n'existe

cependant aucun mécanisme généralement accepté pour expliquer comment l'exposition aux champs magnétiques EBF peut provoquer la leucémie. Pour le cancer du sein et les maladies cardiovasculaires, des recherches récentes ont indiqué qu'une association est peu probable, tandis que pour les maladies neurodégénératives et les tumeurs cérébrales, le lien avec les champs ELF reste incertain. Une relation entre les champs ELF et les symptômes (parfois appelés hypersensibilité électromagnétique) n'a pas été démontrée.

Les champs électromagnétiques, comme leur nom l'indique, sont composés de champs électriques et magnétiques. Ces domaines sont liés mais ont des effets très différents. Les champs électriques sont générés par des charges électriques (protons et électrons) même lorsqu'il n'y a pas de mouvement. Les champs magnétiques n'existent que lorsque les charges sont en mouvement. Par exemple, le champ magnétique d'un aimant est généré par les électrons du métal magnétique tournant autour du noyau de leur atome de la même manière et dans le même sens. Ils sont tous alignés. Leur mouvement de rotation corrélé autour de leur noyau respectif crée un champ magnétique. Tout électron tournant autour d'un atome produit un champ magnétique, mais dans de nombreuses substances - bois, plastique, caoutchouc et tous les matériaux isolants - ils ne sont pas alignés. Leur alignement est aléatoire en raison d'autres forces internes et il n'y a donc pas de champ magnétique net que nous puissions ressentir. Si une charge électrique est au repos dans un champ magnétique, le champ magnétique n'aura aucun effet sur la charge. Lorsque la charge est en mouvement, le champ magnétique la fera tourner autour d'un point imaginaire. Un champ électrique, en revanche, fera toujours bouger les charges électriques dans la direction du champ (pour les charges positives) ou dans la direction opposée au champ (pour les charges négatives). Dans tous les matériaux, les charges positives sont dans le noyau. Le noyau ne peut pas bouger ou la substance serait détruite. Ainsi, dans la plupart des applications pratiques, ce sont les électrons qui se déplacent. le champ magnétique le fera tourner autour d'un point imaginaire. Un champ électrique, en revanche, fera toujours bouger les charges électriques dans la direction du champ (pour les charges positives) ou dans la direction opposée au champ (pour les charges négatives). Dans tous les matériaux, les charges positives sont dans le noyau. Le noyau ne peut pas bouger ou la substance serait détruite. Ainsi, dans la plupart des applications pratiques, ce sont les électrons qui se déplacent.

Si vous avez suivi cette discussion de près, vous en avez probablement déduit que puisqu'un changement de mouvement implique un champ électrique qui change, nous devons conclure qu'un champ électrique changeant produira un champ magnétique. L'inverse est également vrai; un champ magnétique variable produit un champ électrique, c'est pourquoi un champ électromagnétique peut se propager dans l'espace. Le champ électrique variable produit un champ magnétique, qui produit un champ électrique, qui produit un champ magnétique, et ce processus se répète et se poursuit indéfiniment dans l'espace et le temps. Les moteurs fonctionnent sur le même principe qu'un courant (charges électriques en mouvement) produit un champ magnétique, qui agit sur des aimants placés sur le rotor, qui à leur tour font tourner le moteur.

Dans un corps non mis à la terre, les électrons et autres particules chargées réagissent principalement à la composante de champ électrique des champs électromagnétiques présents dans l'environnement immédiat. Parce que leur mouvement dans le corps est très lent, ils ne réagissent pas bien aux champs magnétiques. Les électrons internes proches de la surface de la peau sont les plus sensibles aux perturbations, et les CEM à 60 Hz (et ses harmoniques, 120 Hz, 180 Hz, 240 Hz et les multiples supérieurs de 60 Hz) sont censés avoir très peu de pouvoir de pénétration dans la peau. Le champ électrique est arrêté par les charges de surface. Cependant, le champ magnétique pénètre très profondément dans le corps et produira des champs électriques à l'intérieur du corps. À 60 Hz, l'énergie EMF est 10 milliards de fois plus petite que celle nécessaire pour rompre même la liaison chimique la plus faible. Toujours, il existe des mécanismes connus par lesquels des champs électriques et magnétiques de 60 Hz pourraient produire des effets biologiques sans rompre les liaisons chimiques. Les champs électriques de 60 Hz peuvent exercer des forces sur des molécules chargées et non chargées ou sur des structures cellulaires dans les tissus. Ces forces peuvent provoquer le mouvement des particules chargées, orienter ou déformer les structures cellulaires, orienter les molécules dipolaires ou induire des tensions à travers les membranes cellulaires. Les champs magnétiques à 60 Hz peuvent exercer des forces sur les structures cellulaires, mais comme les matériaux biologiques sont en grande partie non magnétiques (ils n'ont pas de champ magnétique net comme un aimant), ces forces sont généralement très faibles. Ces forces peuvent provoquer le mouvement des particules chargées, orienter ou déformer les structures cellulaires, orienter les molécules dipolaires ou induire des tensions à travers les membranes cellulaires. Les champs magnétiques à 60 Hz peuvent exercer des forces sur les structures cellulaires, mais comme les matériaux biologiques sont en grande partie non magnétiques (ils n'ont pas de champ magnétique net comme un aimant), ces forces sont généralement très faibles. Ces forces peuvent provoquer le mouvement des particules chargées, orienter ou déformer les structures cellulaires,

orienter les molécules dipolaires ou induire des tensions à travers les membranes cellulaires. Les champs magnétiques à 60 Hz peuvent exercer des forces sur les structures cellulaires, mais comme les matériaux biologiques sont en grande partie non magnétiques (ils n'ont pas de champ magnétique net comme un aimant), ces forces sont généralement très faibles.

La compréhension actuelle de la communauté scientifique sur les champs de fréquence industrielle (60 Hz) peut être résumée comme suit :

-

L'exposition à ces champs ne peut pas être prouvée comme étant absolument sans danger.

-

Une relation a été établie entre l'exposition résidentielle et professionnelle à ces champs et les risques pour la santé humaine (dont le cancer).

-

S'il existe un danger pour la santé humaine, il est très faible ou limité à de petits sous-groupes (tels que les jeunes et la leucémie) ; la possibilité d'un danger important et général a été écartée.

Je suis convaincu que la dernière déclaration de consensus sera prouvée scientifiquement erronée par la recherche sur la mise à la terre et d'autres recherches futures. Même si aucune étude n'a été concluante jusqu'à présent, nous avons vu que certains individus sont effectivement ultra-sensibles et peuvent être sévèrement touchés. L'"hypersensibilité électrique" ne peut être expliquée par aucun mécanisme connu, car le seuil des interactions connues est au moins cinquante fois supérieur aux niveaux d'exposition réels. Néanmoins, cette hypersensibilité est un phénomène réel (deux cas ont été décrits au chapitre 10) et peut se développer à la suite d'une perte de connexion à la Terre.

L'horloge interne du corps

Pour qu'un organisme fonctionne correctement, il doit contrôler le rythme de ses fonctions biologiques. C'est pourquoi tous les organismes supérieurs, des plantes aux insectes, reptiles, oiseaux et mammifères, et même certaines formes de vie unicellulaires inférieures telles que les bactéries, ont développé une horloge biologique interne pendant des millions d'années. Chez l'homme, l'horloge maîtresse de toutes les horloges biologiques de l'organisme est située dans le noyau suprachiasmatique de

l'hypothalamus, comme nous l'avons déjà mentionné. Le mode d'alternance jour/nuit du cycle terrestre est si fiable que les êtres vivants ajustent leur comportement et leur physiologie en fonction de son rythme. Le moment de nombreux processus quotidiens tels que la recherche de nourriture, l'alimentation ou le repos peut être déterminé ou modulé par l'horloge circadienne endogène. Les scientifiques considèrent que le principal zeitgeber (en allemand pour le donneur de temps ou le synchroniseur) de l'horloge interne est la lumière du cycle lumière-obscurité qui se produit périodiquement. Des expériences de mise à la terre ont montré que ce n'est pas le seul zeitgeber. Les personnes qui parcourent de grandes distances ont signalé à plusieurs reprises que l'échouement pendant une demi-heure après l'arrivée réduit considérablement, voire élimine complètement, le décalage horaire. Ce phénomène s'explique mieux par le fait que le corps détecte différentes fréquences des électrons de la Terre et reçoit des "indices locaux" de ces électrons vibrants quant à l'heure de la journée. Des recherches supplémentaires sont nécessaires pour prouver cet effet, mais les preuves anecdotiques accumulées au fil des ans sont suffisamment solides pour que cet effet mérite d'être mentionné. Des expériences de mise à la terre ont montré que ce n'est pas le seul zeitgeber. Les personnes qui parcourent de grandes distances ont signalé à plusieurs reprises que l'échouement pendant une demi-heure après l'arrivée réduit considérablement, voire élimine complètement, le décalage horaire. Ce phénomène s'explique mieux par le fait que le corps détecte différentes fréquences des électrons de la Terre et reçoit des "indices locaux" de ces électrons vibrants quant à l'heure de la journée. Des recherches supplémentaires sont nécessaires pour prouver cet effet, mais les preuves anecdotiques accumulées au fil des ans sont suffisamment solides pour que cet effet mérite d'être mentionné. Des expériences de mise à la terre ont montré que ce n'est pas le seul zeitgeber. Les personnes qui parcourent de grandes distances ont signalé à plusieurs reprises que l'échouement pendant une demi-heure après l'arrivée réduit considérablement, voire élimine complètement, le décalage horaire. Ce phénomène s'explique mieux par le fait que le corps détecte différentes fréquences des électrons de la Terre et reçoit des "indices locaux" de ces électrons vibrants quant à l'heure de la journée. Des recherches supplémentaires sont nécessaires pour prouver cet effet, mais les preuves anecdotiques accumulées au fil des ans sont suffisamment solides pour que cet effet mérite d'être mentionné. Ce phénomène s'explique mieux par le fait que le corps détecte différentes fréquences des électrons de la Terre et reçoit des "indices locaux" de ces électrons vibrants quant à l'heure de la journée. Des recherches supplémentaires sont nécessaires pour prouver cet effet, mais les preuves anecdotiques accumulées au fil des ans sont suffisamment solides pour que cet effet mérite d'être mentionné. Ce phénomène s'explique mieux par le fait que le corps détecte différentes fréquences des électrons de

la Terre et reçoit des "indices locaux" de ces électrons vibrants quant à l'heure de la journée. Des recherches supplémentaires sont nécessaires pour prouver cet effet, mais les preuves anecdotiques accumulées au fil des ans sont suffisamment solides pour que cet effet mérite d'être mentionné.

Le sol comme source d'énergie biologique

Ces électrons fluctuants transportent également de l'énergie. L'énergie est fournie par le circuit électrique global, un système complexe impliquant la Terre, l'atmosphère et le soleil. Les expériences de mise à la terre et les expériences anecdotiques suggèrent qu'il pourrait y avoir une composante de puissance à la mise à la terre. Tout comme un appareil est alimenté lorsqu'il est branché sur une prise de courant, le corps humain peut recevoir de l'énergie de la Terre lorsqu'il est mis à la terre. Les témoignages présentés dans ce livre suggèrent que les gens se sentent « énergisés » lorsqu'ils sont ancrés. Les études de mise à la terre suggèrent que le corps commence un processus de guérison après environ vingt à trente minutes de mise à la terre, une indication que le corps sent qu'il a plus d'énergie.

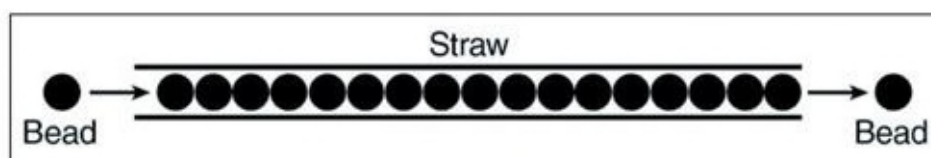
Mise à la terre, inflammation et guérison

Les observations et les commentaires de nombreux Terriens au fil des ans suggèrent un mécanisme par lequel « l'infusion d'électrons » de la mise à la terre aide le corps à rester en bonne santé, à se remettre d'une maladie ou, si une maladie est trop avancée, au moins à soulager la douleur de manière substantielle. Les témoignages présentés dans ce livre l'ont bien montré. Puisque le corps est un conducteur en général (sauf si la peau est très sèche), j'aimerais prendre un moment pour décrire comment les électrons se déplacent dans un conducteur.

Prenons d'abord l'exemple d'une pile de 9 volts. Prenez un fil de cuivre, installez-y une résistance et connectez les extrémités aux bornes positive et négative de la batterie. Le courant commence à circuler de la borne positive à la borne négative de la batterie. Les charges positives sont ce qui fait le matériau en cuivre lui-même et elles ne peuvent donc pas bouger. Mais les électrons bougent. Ils quittent la borne négative et s'écoulent vers la borne positive à travers le fil. Leur mouvement est régulé par la résistance. Sans cela, tous les électrons de la batterie se déplaceraient vers la borne positive en même temps, faisant fondre le fil de cuivre. Si vous touchiez le fil, vous vous brûleriez. Dans cette situation complexe, le courant est considéré par de nombreuses personnes comme étant les charges positives circulant de la borne positive à la borne négative. Pourtant,

ce sont les électrons qui se déplacent de la borne négative vers la borne positive qui produisent le courant. L'idée fautive remonte au cher vieux Benjamin Franklin qui, à travers ses expériences avec des cerfs-volants et ne connaissant pas la nature exacte de l'électricité, pensait qu'un "fluide" électrique chargé positivement coulait dans le fil. Nous savons maintenant que les électrons sont toujours les entités qui circulent lorsqu'il y a un courant dans un fil conducteur. La vitesse des électrons se déplaçant dans le fil est très lente. Pour un fil de cuivre de rayon 1 millimètre (mm) transportant un courant constant de 10 ampères, la vitesse de dérive n'est que d'environ 0,24 mm/sec — un quart de mm par seconde ! Et pourtant le courant passe extrêmement vite. à travers ses expériences avec des cerfs-volants et ne connaissant pas la nature exacte de l'électricité, il pensait qu'un "fluide" électrique chargé positivement coulait dans le fil. Nous savons maintenant que les électrons sont toujours les entités qui circulent lorsqu'il y a un courant dans un fil conducteur. La vitesse des électrons se déplaçant dans le fil est très lente. Pour un fil de cuivre de rayon 1 millimètre (mm) transportant un courant constant de 10 ampères, la vitesse de dérive n'est que d'environ 0,24 mm/sec — un quart de mm par seconde ! Et pourtant le courant passe extrêmement vite. Pour un fil de cuivre de rayon 1 millimètre (mm) transportant un courant constant de 10 ampères, la vitesse de dérive n'est que d'environ 0,24 mm/sec — un quart de mm par seconde ! Et pourtant le courant passe extrêmement vite. Pour un fil de cuivre de rayon 1 millimètre (mm) transportant un courant constant de 10 ampères, la vitesse de dérive n'est que d'environ 0,24 mm/sec — un quart de mm par seconde ! Et pourtant le courant passe extrêmement vite.

Expliquer comment il est possible qu'un flux lent d'électrons puisse néanmoins produire un courant très rapide, je prendrai l'exemple d'une personne mise à la terre. Dans ce cas, le corps humain joue le rôle du fil de cuivre (et de la résistance aussi, car le corps n'est pas aussi bon conducteur que le cuivre). La borne négative est la Terre. La borne positive est représentée par les CEM ou particules chargées positivement dans



l'atmosphère. La protection contre les champs électromagnétiques ou particules chargées positives offerte par la connexion à la Terre s'établit presque à la vitesse de la lumière (300 000 km/seconde). Cela signifie que le courant électrique traversant le corps pour annuler les effets des champs électromagnétiques ou des particules positives est presque instantané. Sachant que même dans un conducteur aussi excellent que le cuivre, les électrons se déplacent très lentement, comment est-ce possible ? Une analogie peut aider à notre compréhension. Dans la figure B-2, une paille est remplie de petites perles.

Illustration B-2. L'effet "perle de paille". Une perle introduite dans l'extrémité gauche de la paille bouge très peu, mais la perle à l'extrémité droite ressort presque instantanément.

Si vous poussez la perle du côté gauche dans la pleine paille, une perle ressort de l'autre côté presque instantanément. La perle entrante sur la gauche n'a que peu bougé (c'est maintenant la dernière perle à l'intérieur de la paille sur le côté gauche) et pourtant le courant de perles s'est déplacé très rapidement. La dernière perle du côté droit a été repoussée presque instantanément. Chaque perle à l'intérieur de la paille s'est déplacée d'une distance d'un diamètre de perle seulement et pourtant le courant de perles (la propagation des petits mouvements de chaque perle) s'est déplacé à travers la paille presque instantanément.

Toutes les perles à l'intérieur de la paille ont avancé presque simultanément. C'est plus ou moins la façon dont les électrons se déplacent dans un conducteur. Les électrons se repoussent car ils ont la même charge électrique négative. En raison de cet effet répulsif entre les électrons, lorsqu'un électron avance, il pousse vers l'avant tous les électrons devant lui, tout comme la perle de gauche a poussé vers l'avant toutes les perles de la paille. C'est ce qui se passe dans un fil connecté aux deux bornes d'une batterie. Le mouvement lent des électrons dans un fil se produit également dans le corps et pourtant, en même temps, leur mouvement lent produit collectivement un courant rapide en raison d'un effet «perle-paille». Le corps est protégé quasi instantanément par la mise à la terre car le courant rapide annule rapidement les effets des CEM et/ou des particules positives.

La vitesse de dérive lente des électrons aide à expliquer quelques observations concernant la mise à la terre.

1.

Il faut environ vingt à trente minutes pour que la réponse de guérison commence une fois qu'une personne est ancrée. Il se peut, comme expliqué dans la section "Promotion du carburant énergétique du corps - ATP" au chapitre 11, que le métabolisme utilise des électrons pour fonctionner correctement dans la production de bioénergie et qu'il faut

autant de temps pour que les électrons atteignent réellement la zone où l'activité métabolique se met en place. Si des patchs conducteurs sont placés sous les pieds, les électrons commencent à se déplacer vers le haut et tôt ou tard pousseront dans le site où un problème spécifique existe. Nous supposons que les mitochondries autour de la zone problématique utiliseront les électrons supplémentaires afin de renforcer les activités de guérison et de réparation. Le processus d'infusion des mitochondries avec des électrons supplémentaires peut prendre du temps.

2.

Lorsque les gens se tiennent debout ou s'assoient sur la Terre, ou sont mis à la terre via des électrodes placées sur la plante de leurs pieds, ils commencent souvent à ressentir des picotements et une augmentation de la chaleur dans leur corps. La sensation commence dans les pieds, puis progresse vers les tibias et les mollets, et après plusieurs minutes atteint la tête.

3.

La mise à la terre accélère la cicatrisation des plaies. Les plaies guérissent plus rapidement que la normale (sans mise à la terre) lorsqu'une personne dort à la terre, par exemple sur un drap mis à la terre, ou applique une électrode mise à la terre sur la plante des pieds. La réponse de guérison est encore plus rapide si les patchs sont placés près de la plaie. Un exemple dramatique de cela a été présenté au chapitre 13 concernant un cycliste du Tour de France 2005 qui a subi de graves lacérations au bras supérieur droit.

Le même constat peut être fait pour l'inflammation. L'inflammation du coude, par exemple, disparaîtra avec les pieds touchant le sol. Cependant, l'état inflammatoire sera dissipé beaucoup plus rapidement si des électrodes mises à la terre sont placées à côté du coude. Pour le lecteur intéressé, plus de détails sur l'inflammation et son impact sur la mise à la terre peuvent être trouvés dans un article de 2007 écrit par James Oschman dans le Journal of Alternative and Complementary Medicine ("Can Electrons Act as Antioxidants? A Review and Commentary" 13 : 955-967).

Pour plus d'informations sur la physique de la mise à la terre, veuillez visiter le site Web de l'Institut de mise à la terre à l'adresse www.earthinginstitute.net.