

EARTHING
A PIEDI NUDI

Earthing

Se vi è possibile, leggete questo libro tenendo i piedi direttamente appoggiati al terreno, che sia erba, ghiaia, terra, sabbia o calcestruzzo.

Riuscirete a provare subito quello di cui state leggendo, comprenderete come il contatto con la Terra riesca a ripristinare il naturale stato elettrico del vostro corpo.

Il cambiamento positivo che avvertirete è l'inizio di un processo in cui il vostro corpo lentamente diventa un tutt'uno con le onnipresenti ed eterne energie di guarigione della Terra.

Questo è l'Earthing, un gesto naturale, semplicissimo e sicuro che allevia dolore e stress.

«Alla memoria di Kay Wilson, che mi ha aiutato veramente tantissimo quando ho mosso i primi passi in questa direzione e a tutte le altre persone valide che hanno compreso quanto l'Earthing sia veramente speciale e che mi hanno dato il necessario incoraggiamento e supporto per portare avanti e diffondere questa conoscenza in un mondo che ne ha così tanto bisogno».

CLINTON OBER

«A mio figlio, che è riuscito a superare un elettrosmog quasi letale che gli ha rovinato sei anni di vita e dal quale si è ripreso grazie all'aiuto dell'Earthing. Mi hai insegnato tantissimo sulla tenacia dello spirito umano e mi hai dimostrato come le idee positive e l'amore possono innescare con forza il processo di guarigione. Ti sono profondamente grato per ciò che mi hai insegnato e ancor più intensamente ti ringrazio per la gioia di averti ancora nella mia vita».

STEPHEN SINATRA

«A Rosita, come sempre, e alla speranza di poter usare il nostro pianeta per un cambiamento vero che avvenga nel più magnifico dei modi».

MARTIN ZUCKER



Prefazione

DI JAMES L. OSCHMAN

Autore di *Energy medicine. The scientific basis*
e di *Energy medicine in therapeutics and human performance*¹

Questo libro ci rivela una fantastica storia di scoperte, un processo che voi, cari lettori, sperimenterete ben presto su voi stessi mano a mano che andrete avanti nella lettura.

È un'esperienza rara e che aiuta lo scienziato a ritrovare la giusta umiltà per avere l'opportunità di esplorare nuovi territori – il libro è tutto incentrato su questo – e prendere parte alla ricerca che in tempi rapidissimi è in grado di migliorare la salute delle persone e di renderle più felici. Per me è stata una sfida eccitante. Sono stato costretto a pormi domande che non mi ero mai posto prima. Le risposte mi hanno prima affascinato poi stupito e hanno gettato una nuova luce su alcuni dei più importanti problemi ancora irrisolti in fisiologia e medicina.

Tra le rivelazioni più sorprendenti che questo libro ci regala c'è l'ovvia, fondamentale ma ancora trascurata, risposta alla questione delle malattie infiammatorie – uno dei temi centrali della salute al giorno d'oggi – che senza dubbio consentirà di gettare le fondamenta per molte ricerche accademiche e progetti medici nel prossimo futuro. Lo dico senza tema d'equivoco, in qualità di biologo cellulare e biofisico di comprovata esperienza accademica che ha pubblicato dozzine di articoli su riviste scientifiche tra le più importanti al mondo. Questo libro ci rivela, e da una direzione assolutamente inattesa, perché le in-

1. Pubblicato in lingua italiana da Macro Edizioni-Somatica Edizioni con il titolo *Medicina energetica. Per le terapie e per migliorare le performance fisiche* [N.d.R.].

fiammazioni aumentano così velocemente e, cosa ancor più importante, cosa possiamo fare per fronteggiarle.

Leggendo questo libro apprenderete subito fatti profondi e con un grande impatto sulla vostra vita, fatti dei quali mai prima avevate conosciuto la correlazione con il pianeta sul quale viviamo. Imparerete, per esempio, come gli elettroni giochino un ruolo centrale in questa correlazione. Il ruolo degli elettroni nella biologia e nella fisiologia è da sempre il mio argomento preferito. Di grande importanza nei miei studi sugli aspetti della vita che hanno a che fare con gli elettroni è stata la collaborazione negli anni Ottanta del Novecento con un importante gruppo di ricerca che studiava la materia, di cui facevano parte il premio Nobel Albert Szent-Györgyi e i membri del suo team, provenienti da tutto il mondo, che lavoravano al Marine Biology Laboratory di Woods Hole in Massachusetts. Molte di queste grandiose menti indagatrici appartenevano a ingegneri elettronici e a fisici reclutati per studiare una materia che lo stesso Szent-Györgyi aveva creato, chiamandola *biologia elettronica*. Szent-Györgyi era considerato uno dei maggiori scienziati del ventesimo secolo e le sue ricerche e i suoi scritti sono stati una continua fonte di ispirazione e di approfondimento. Ho pubblicato alcuni articoli e due libri sul modo in cui gli elettroni riescono a muoversi all'interno del corpo umano e sul modo in cui diversi metodi terapeutici influenzano il moto degli elettroni. Le ricerche sintetizzate in questo libro aggiungono un'intera nuova dimensione alla nostra capacità di comprendere la biologia elettronica.

Questo volume illustra le scoperte di Clinton Ober, un pioniere della tv via cavo, che ha individuato i benefici in termini di salute dell'*Earthing*, termine da lui utilizzato per definire la connessione che instauriamo con la superficie del pianeta sedendoci, stando in piedi o camminando a piedi nudi sulla Terra o dormendo su stuoie o cuscini

speciali, in grado di fungere da conduttori, connessi con una semplice asta metallica aderente al terreno e posta all'esterno della finestra della camera. Clint ha inventato questo sistema per dormire e un sacco di altri strumenti che ci aiutano a ripristinare la connessione vitale, ma spesso trascurata, con Madre Terra.

Molte persone descrivono un senso di benessere quando camminano a piedi nudi sulla Terra. Le storie raccontate nel libro e le ricerche illustrate ci spiegano ciò che sta dietro a questo, le dinamiche e le implicazioni di questa sensazione che ci fa stare bene, un'esperienza realmente indicativa di qualcosa di profondamente importante che la maggior parte di noi ha smarrito. Questo legame mancante è così profondo da riuscire a migliorare in maniera evidentissima molti problemi di salute ormai comuni al giorno d'oggi: insonnia, dolore cronico dovuto a patologie diverse e acciacchi, esaurimento, stress, ansia e invecchiamento precoce. Mi sono sentito subito coinvolto, e con entusiasmo, in questi studi quando ho visto che molte persone sperimentavano un'ampia gamma di benefici fisici semplicemente mettendo a contatto il loro corpo con la Terra. Particolarmente impressionante è stata l'esperienza che il mio collega e amico, Jeff Spencer, ha avuto durante una spettacolare serie di vittorie con la squadra americana di ciclismo al Tour de France. Leggerete più avanti nel libro l'intrigante storia di Jeff. A tali osservazioni si sono poi aggiunte le mie personali impressioni su molti amici che hanno tratto grandi benefici dall'applicazione dell'*Earthing* nelle loro vite. Quando la mia massaggiatrice ha iniziato a praticare l'*Earthing* con i suoi clienti, ha ottenuto così tanti successi che i medici hanno iniziato a inviarle i casi che per loro erano più difficili da trattare. La mia personale sfida è stata quella di determinare con precisione come l'*Earthing* produca i suoi benefi-

ci e di trovare il modo di spiegare ciò in maniera accurata e con il linguaggio della scienza.

La nostra ricerca sull'*Earthing* ci ha consentito di scoprire quello che è forse il più semplice e naturale dei rimedi contro tutte le condizioni patologiche proliferative, dolorose e spesso mortali, compreso l'invecchiamento, indotte da diversi tipi di infiammazione. Come leggerete più avanti, la nostra ipotesi su come agisca questo rimedio è qualcosa che difficilmente avrete sentito prima. In tutte le sue ramificazioni, noi pensiamo rappresenti un nuovo paradigma di guarigione.

In breve, l'*Earthing* ripristina e mantiene lo stato elettrico più naturale del corpo umano, che garantisce una salute ottimale e una buona funzionalità generale nella vita di ogni giorno. L'energia naturale e primordiale emanata dalla terra è il miglior antinfiammatorio esistente e la miglior medicina contro l'invecchiamento.

Per più di un decennio, Clint Ober ha portato avanti instancabilmente una missione, dare la sveglia a un mondo scettico e mostrargli un fatto semplice, ma dimenticato: che la Terra sotto i nostri piedi contiene una grandiosa energia di guarigione e che connetterci a questa energia ci dà benefici immediati, in maniera intuitiva e semplice.

Come con ogni nuova scoperta, Clint ha dovuto sopportare lo scetticismo e lo scherno degli "esperti", alcuni dei quali lo ritenevano pazzo. Ma è andato avanti e ora ha prodotto evidenze scientifiche di tutto rispetto per la sua idea contro corrente. Inoltre, migliaia di persone che hanno applicato il concetto dell'*Earthing* nella loro vita si sentono, appaiono e dormono meglio e avvertono meno dolore.

Ci siamo addentrati in nuove direzioni di ricerca proprio per validare la pratica dell'*Earthing* e per determinare come riesca a influenzare il corpo umano e Clint è la solida roccia e l'immane guida per chi di noi ha un nome se-

guito da un titolo accademico. Clint spesso ricorda la sua mancanza di formazione come scienziato, ma ciò cui è giunto ci mostra che individui ispirati e determinati possono arrivare a mete ambiziose apprendendo da sé ciò che hanno bisogno di sapere. Non posso fare a meno di essere perennemente stupito dall'acume, dalla precisione e dall'accuratezza con cui Clint è capace di andare oltre le conclusioni cui giungerebbe una mente logico-scientifica. Sento di essere un privilegiato perché posso lavorare con un vero e geniale pioniere il cui interesse nell'aiutare gli altri va ben oltre ogni interesse personale.

Steve Sinatra, un cardiologo del Connecticut specializzato in medicina integrata e con il pallino dell'elettromedicina, ha incontrato Clint nel 2001 e ha capito subito quanto promettente fosse l'*Earthing* per il campo in cui lavorava, la cardiologia, così come peraltro per la medicina in generale. Steve ha incoraggiato Clint a continuare e perseverare nelle sue ricerche, in particolare quelle sulla correlazione con le infiammazioni che, come emerso di recente, paiono essere la causa probabile delle malattie cardiache.

E lui ha perseverato. E finalmente ha incontrato esperti dalla mente aperta che operano nel campo della medicina, della fisiologia e della biofisica, ispirando progetti di ricerca che tentano di dimostrare come la superficie della Terra sia come un gigantesco antinfiammatorio, un energetico, un toccasana per il sonno, tutto in uno.

Ora Clint, Steve e il veterano tra gli autori in tema di salute Martin Zucker hanno lavorato insieme per illustrare l'eccitante storia dell'*Earthing* e per spiegare come possa aiutare tutti noi "earthlinghiani".

Essere un pioniere significa fare qualcosa di diverso rispetto a tutto quanto fatto finora. Se mai il termine *pionieristico* può essere applicato a un libro, ebbene, certamente è adatto per questo, in tutti i sensi. Questo libro parla della terra sot-

to i nostri piedi e della rivelazione di un *continuum* elettrico vitale tra la Terra e gli organismi viventi che la abitano.

Camminate, calpestate la terra e sedetevi a piedi nudi per mezz'ora almeno. Se soffrite di sindrome premestruale o dolori artrici o di mal di schiena o avete fatto indigestione o avete il *jet lag* o semplicemente vi sentite affaticati, andate fuori (tempo permettendo, ovviamente) e pogiate i piedi nudi direttamente sulla Terra.

Alla fine vi sentirete meglio. E non appena questo succederà, vi si accenderà una lampadina in testa. Realizzerete che, malgrado viviate sulla superficie della Terra, il vostro stile di vita vi ha separato da questa energia infinita che, senza che lo sappiate, sta sotto i vostri piedi. È lì, sempre lì, è vostra, prendetela.



PARTE PRIMA

*Perché siamo malati.
Il legame mancante*



Capitolo 1

Tu e il tuo pianeta, entrambi elettrici

Avete mai avvertito un lieve formicolio o una sensazione di calore che vi sale dai piedi mentre fate una passeggiata a piedi nudi sulla sabbia della spiaggia o su un prato d'erba umido della rugiada del mattino?

Vi siete sentiti rivitalizzati alla fine della passeggiata?

Se sì, avete sperimentato la carica di energia che la Terra ha trasmesso al vostro corpo.

Il fatto è che noi viviamo su un pianeta vivo che ha una sua energia naturale. La sua superficie è ricchissima di sottili frequenze pulsanti, un fenomeno sconosciuto alla maggior parte delle persone. Chi mai pensa alla sabbia, all'erba, al sentiero sotto i nostri piedi come a un campo energetico?

Eppure è proprio quello che la Terra è ed è sempre stata.

La si può vedere anche in un altro modo: il nostro pianeta è una pila da sei sestilioni (che è un sei seguito da ventuno zeri) di tonnellate che viene costantemente alimentata dalle radiazioni solari, dalla luce e dal calore proveniente dal suo nocciolo di rocce fuse. E proprio come la batteria che in un'auto fa andare il motore e fa girare le ruote, così le pulsazioni ritmiche dell'energia naturale che fluisce e viene emanata dalla superficie della Terra fanno in modo che la macchina biologica della vita continui a funzionare con ritmo ed equilibrio; per chiunque, sia che viva sulla terra o nel mare.

Persone.

Animali.

Pesci.

Piante.

Alberi.

Insetti.

Batteri.

Virus.

Fin dalla notte dei tempi, gli esseri umani hanno camminato, si sono seduti e hanno dormito sulla Terra – la pelle dei loro corpi toccava la pelle della Terra – senza nemmeno sapere che quel semplice contatto trasferisce un segnale elettrico naturale al corpo.

Solo di recente si è studiato e compreso il significato di questa connessione, che è stata spiegata dagli scienziati esperti in geofisica, biofisica, ingegneria elettronica, elettrofisiologia e medicina. Grazie ad essi, abbiamo appreso che l'energia elettrica della Terra mantiene l'ordine delle nostre frequenze corporee come un direttore d'orchestra controlla la coerenza e la cadenza dei suoi musicisti. Noi tutti funzioniamo e viviamo elettricamente su un pianeta elettrico. Ciascuno di noi è un insieme di circuiti elettrici dinamici. Nella matrice vivente dei nostri corpi complessi, trilioni di cellule trasmettono e ricevono energia costantemente durante le loro reazioni biochimiche programmate. Pensate ad esse come microscopiche macchine elettroniche. Il movimento dell'acqua e dei nutrienti nelle cellule è regolato dai campi elettrici e ogni tipo di cellula ha una data ampiezza frequenziale nell'ambito della quale opera. Il vostro cuore, il cervello, il sistema nervoso, i muscoli e il sistema immunitario sono i primi esempi di sottosistemi elettrici che funzionano all'interno del vostro corpo "bioelettrico". Tutti i nostri movimenti, i nostri comportamenti e le nostre azioni sono attivati dall'elettricità.

LE NOSTRE RADICI ELETTRICHE PERDUTE

Molte persone, anche in questa era della scienza, sono totalmente ignare della loro natura bioelettrica. Praticamente nessuno ha la minima nozione dell'esistenza di una connessione elettrica o energetica tra il nostro corpo e la Terra. Nessuno lo impara a scuola. Così nessuno sa che ci siamo disconnessi e separati dalla Terra. Nelle società evolute in particolare, abbiamo sostanzialmente perduto le nostre radici elettriche. I nostri piedi, con le loro complesse terminazioni nervose, difficilmente toccano terra nudi. Solitamente indossiamo scarpe con soles sintetiche isolanti. Dormiamo su letti alzati da terra realizzati in materiali isolanti. La maggior parte di noi nel mondo moderno e industrializzato vive disconnessa dalla superficie terrestre. Probabilmente non ci avete mai pensato, ma le vostre sofferenze potrebbero essere provocate da questa disconnessione. Tali sofferenze possono essere anche gravi e possono presentarsi in modi che non avreste mai immaginato.

Come analogia, provate a pensare a una lampadina con un filamento scollegato. La luce sarà tremolante, debole o la lampadina non si accenderà per nulla. Molte persone vivono la loro vita accompagnati da una salute tremolante, debole.

Questo libro è uno dei primi ad occuparsi delle "vibrazioni" naturali di Madre Terra e di come esse ci mantengono in salute e ci guariscono, se ci colleghiamo con la fonte. Se è scollegato, il corpo appare vulnerabile e portato alle disfunzioni, alle malattie infiammatorie e all'invecchiamento precoce, una teoria recente sulla quale stanno iniziando a prodursi ricerche scientifiche.

Questo è l'argomento del libro.

Le frequenze naturali della Terra di cui stiamo parlando sono onde di energia provocate dal moto di particelle subatomiche chiamate elettroni liberi. Nessuno ha mai vi-

sto gli elettroni, ma potete immaginarli simili al funzionamento di un alveare. Le api, ronzando intorno all'alveare, sono come gli elettroni che si muovono intorno al nucleo atomico in una "nube" di energia. Un'altra analogia utilizzata spesso è quella dei pianeti che ruotano intorno al sole. I nuclei contengono protoni, con carica positiva, e neutroni, che non hanno carica, come spiega il nome stesso. Gli elettroni hanno carica negativa.

NOI SIAMO CONDUTTORI ELETTRICI

Per comprendere la correlazione primordiale tra la nostra essenza bioelettrica e il nostro pianeta elettrico, consideriamo per un momento tre tipi di materiali utilizzati in questo ambito: i conduttori, gli isolanti e i semiconduttori. Un esempio di conduttore sono i fili di rame all'interno delle pareti di casa vostra o il filo elettrico che collega a una presa per far funzionare un apparecchio. Il flusso esterno di elettroni del conduttore – paragonabile, per semplificare, al modo in cui gran parte delle api ronzano intorno all'alveare o al modo in cui i pianeti distanti orbitano intorno al sole – hanno un legame debole tra loro e si muovono facilmente nello spazio tra gli atomi. Essi formano una sorta di gas intorno agli atomi e fluttuano liberamente attraverso il conduttore solido. Per questa ragione si chiamano elettroni liberi. Immaginateli come spiriti liberi, si fa per dire, senza legami con gli atomi che vanno a costituire il materiale solido.

Nei materiali isolanti, invece, gli elettroni sono legati saldamente ai loro atomi. Non ci sono elettroni liberi e di conseguenza non c'è corrente che scorre attraverso questi materiali. Esempi di materiali isolanti sono la plastica, la gomma, il vetro e il legno. Potete ora capire quan-

te volte siete separati dalla Terra. Le soles delle vostre scarpe sono fatte di plastica o gomma e la vostra casa soprattutto di legno¹. I semiconduttori sono una via di mezzo, a volte conducono, altre volte no. La loro conduttività elettrica non è ottimale come nei conduttori ma nemmeno pessima come negli isolanti. I semiconduttori sono il punto di forza delle moderne apparecchiature elettroniche poiché la loro conduzione può essere controllata dall'applicazione di un campo elettrico.

Come la Terra, il vostro corpo è composto per la maggior parte di acqua e minerali ed entrambi sono eccellenti conduttori di elettroni. Gli elettroni liberi pulsano in continuazione sulle superficie del conduttore Terra, alimentati da fenomeni naturali – le radiazioni solari, migliaia di scariche elettriche al minuto, e l'energia generata dal nocciolo interno del pianeta – e si spostano facilmente sopra, dentro e attraverso il vostro corpo ma solo quando *c'è un contatto diretto con il terreno.*

L'homo erectus, centinaia di migliaia di generazioni fa, non sapeva nulla di tutto ciò. Né lo sapevano i cacciatori-raccoglitori che vennero dopo. Né le civiltà agricole che hanno lavorato la terra quattrocento generazioni or sono. E non ne sanno nulla nemmeno coloro che hanno incarnato la recente Età industriale. Anche nell'attuale era dell'elettronica e degli apparecchi senza fili, sappiamo ben poco dell'inesauribile riserva di elettroni liberi della Terra.

Gli scienziati misurarono per la prima volta alla fine del 1800 le correnti terrestri in differenti luoghi un po' in tutto il mondo, utilizzando parole come “tranquille” e “calme” per descriverle. La scienza di oggi si riferisce ad esse definendole “correnti telluriche” e le riconosce come parte di un sistema più ampio – chiamato “circuito elettrico glo-

1. Negli Stati Uniti [N.d.R.].

bale” – che comprende anche le nubi e l’intera atmosfera. I geofisici sono convinti che questa riserva di energia pressoché illimitata sia costantemente alimentata dagli elettroni liberi attraverso una media di 5000 scariche elettriche al minuto che si verificano senza sosta in tutto il mondo. Senza disturbare la tecnica, il potenziale elettrico presente sulla superficie della Terra aumenta e diminuisce secondo la posizione del sole. L’intensità è maggiormente positiva e la carica di energia è maggiore durante il giorno, a sostegno delle vostre attività quotidiane da quando vi alzate a quando chiudete nuovamente gli occhi, e meno positiva e meno carica di energia durante le ore notturne, per favorire il sonno. Questo schema quotidiano, alto-basso, mette in moto e coordina i meccanismi interni del corpo che regolano il ciclo sonno-veglia, la produzione di ormoni e il mantenimento dello stato di salute.

LE CONNESSIONI CON LA NATURA E LA CONSAPEVOLEZZA NEL PASSATO

I fenomeni che stanno alla base dell’elettricità sono noti fin dall’antichità ma, fino a centoventi anni fa o giù di lì, l’elettricità è stata sfruttata solo per usi industriali e residenziali. Gli stessi elettroni sono stati scoperti solo nel 1897, quindi si può dire che per tutta la storia dell’uomo nessuno ha mai saputo nulla sugli elettroni. Mentre invece è sempre stata più che solida la consapevolezza che la Terra possiede un’energia speciale e che costituisce l’elemento chiave della nostra connessione con la Natura. La Terra è sempre stata sacra. Questa consapevolezza, che per lo più si è persa di generazione in generazione, è però sopravvissuta nel mondo, in una forma o nell’altra. Tutte le civiltà hanno sempre riconosciuto e hanno cercato di

vivere in sintonia con i cicli della Natura per garantirsi sopravvivenza e salute. Sono sempre state consapevoli dei ritmi fondamentali che regolano, per esempio, i cicli sonno-veglia e il mantenimento dello stato di salute, e sapevano che noi funzioniamo se coordinati con i cicli e i ritmi della Terra. È sempre esistita dunque la consapevolezza della connessione tra i principi regolatori della Terra, la vita e la salute, ma certo è sempre stata espressa con il linguaggio delle diverse epoche.

Il *Qi* è un principio centrale nella lunga storia della cultura cinese e si riferisce all'energia o forza naturale che riempie l'universo. Dalla tradizione vedica indiana del passato emerge un termine equivalente, *prana*, che significa "forza vitale". Nella tradizione cinese, il *Qi* del Cielo è costituito dalle forze che i corpi celesti esercitano sulla Terra, come ad esempio la luce solare, la luce lunare e l'effetto della luna sulla marea. Il *Qi* della Terra, influenzato e controllato dal *Qi* del Cielo, è costituito da trasmissione lineare di energia e da schemi energetici, come il campo magnetico terrestre e il calore del sottosuolo. E, insieme al *Qi* della Terra, anche gli individui, gli animali e le piante hanno il loro *Qi*. Tutto ciò che fa parte della natura, in questa concezione, cresce ed è influenzato dai cicli naturali del *Qi* del Cielo e del *Qi* della Terra.

Noi assorbiamo inconsapevolmente il *Qi* della Terra quando camminiamo a piedi nudi e questo spiega perché è così rilassante camminare senza scarpe e perché gli esercizi che rafforzano il corpo e rilassano la mente (yoga, tai chi e qi-gong, per esempio) sono spesso praticati senza scarpe. Un punto centrale di queste pratiche cinesi riguarda il cosiddetto "mettere radici" e ha a che fare con l'apertura di un canale di comunicazione tra la pianta dei piedi e la Terra. Questo processo avviene attraverso il "punto *yong quan*", conosciuto anche in agopuntura come "il punto rene 1".

Gli antichi Greci sicuramente sapevano qualcosa di tutto ciò. Ercole, uno dei più grandi eroi della mitologia greca, ha combattuto e sconfitto il gigante Anteo, famoso per essere un valoroso combattente. La storia racconta che Anteo fosse invincibile fino a che i suoi piedi rimanevano a contatto con la Terra, dalla quale egli traeva la sua forza. Non era mai stato sconfitto prima. Ercole, conoscendo il segreto di Anteo, lo sollevò da terra e lo strangolò uccidendolo.

I nativi americani hanno sempre onorato la connessione con la Terra. Il compianto Ota Kte (Orso in Piedi), scrittore, educatore e leader carismatico appartenente alla tradizione dei Lakota Sioux, ha sintetizzato così il loro approccio: «Gli anziani arrivano ad amare la terra, nel vero senso della parola. Siedono a terra con l'intima sensazione di essere tutt'uno con la forza di Madre Terra. Toccare la Terra fa bene alla pelle e gli anziani si tolgono quindi i loro mocassini e camminano a piedi nudi sulla Terra sacra. Ti senti cullato, rafforzato, purificato e guarito».

CONNETTERSI ALLA TERRA E ALLA GUARIGIONE

Questo libro vi mostrerà il potere calmante, rinvigoren-te e terapeutico della Terra. Cambierà completamente il modo in cui pensate alla Terra sotto i vostri piedi e la vostra relazione con il pianeta su cui vivete.

Per la maggior parte delle persone riconnettersi alla Madre Terra magari si traduce in fare campeggio, escursioni, giardinaggio, andare in spiaggia o impegnarsi in altre attività che ci riavvicinano – anima e corpo – al cuore stesso della Natura. La riconnessione di cui parliamo in questo libro è qualcosa di diverso. Noi intendiamo il togliersi le scarpe e le calze e sedersi, restare in piedi o camminare a piedi nudi sul terreno, qualcosa di assolutamente accessibile e dispo-

nibile (certo, dove può essere anche sicuro e comodo). Questa riconnessione può anche comprendere l'utilizzo di biancheria da letto o di tappeti realizzati in materiali conduttori collegati con un cavo a una barra sul terreno posta all'esterno della casa o dell'ufficio o inserita in una presa a muro con un sistema moderno di messa a terra.

Noi abbiamo voluto chiamare questa riconnessione “*Earthing*” o “grounding”², termini che usiamo in maniera interscambiabile. Significa semplicemente che siete connessi con Madre Terra. Fate qualcosa di simile al ben noto principio, nel settore elettrico, della messa a terra, pratica comune per collegare apparecchi e dispositivi alla Terra in modo da proteggerci da choc e prevenire cortocircuiti e interferenze. Applicato alle persone, l'*Earthing* protegge in modo naturale i delicati circuiti bioelettrici del corpo da cariche elettrostatiche e interferenze. E, cosa ancora più importante, facilita il passaggio degli elettroni liberi, dei segnali elettrici che ci rendono più equilibrati e dell'energia della Terra. L'*Earthing* riesce a risolvere i problemi dell'instabilità elettrica e della carenza di elettroni che non avete mai saputo di avere. Ricostituisce e ricarica il vostro corpo con qualcosa che non avete mai supposto vi mancasse o di cui non sapevate di avere bisogno.

L'esposizione alla luce solare produce vitamina D nel corpo, necessaria alla salute. L'esposizione al terreno fornisce il “nutrimento” elettrico sotto forma di elettroni. Pensate a questi elettroni come a una nuova vitamina T – T come Terra. Così come la vitamina D, voi avete bisogno di vitamina T per mantenervi in salute.

Come leggerete in questo libro, l'*Earthing* spesso consente di ottenere miglioramenti significativi – addirittura trasfor-

2. Il termine, tradotto letteralmente, significa appunto “messa a terra” [N.d.T.].

mazioni totali – per quanto riguarda la salute e la vitalità. Una paziente, una donna di trentasei anni con una sclerosi multipla (SM) in stadio avanzato, è rimasta così soddisfatta dei suoi miglioramenti grazie all'*Earthing* che un giorno è corsa fuori di casa, si è piazzata nel mezzo della strada e ha gridato a tutti i vicini di mettersi subito a contatto con la Terra. Era intenzionata a dare il via alla “rivoluzione dei piedi nudi” e a insegnare a tutti come stare meglio. Era arrivata all'*Earthing* ormai disperata – gliene aveva parlato qualcuno – dopo che i dottori le avevano consigliato di procurarsi un letto regolabile, un televisore con uno schermo grande e di mettersi il più comoda possibile. I dottori le avevano detto che la SM non sarebbe migliorata. Ma nel suo caso invece accadde e in maniera stupefacente.

Un'altra donna aveva trascorso oltre cinque anni afflitta da dolori che la debilitavano, infiammazioni, sindrome da affaticamento e disturbi del sonno sorti dopo un grave incidente in auto. Malgrado avesse alle spalle una lunga carriera nell'industria della salute, si trovò prigioniera di una battaglia spossante per recuperare la salute. Passò da un terapeuta a un altro e da un trattamento a un altro. «Mi sembra di essere Humpty Dumpty nella filastrocca di Mamma Oca»³ ha spiegato, «tutti i cavalli e i soldati del re non riuscivano a rimettermi in piedi»⁴. Era impossibile per lei lavorare; poi sentì che l'istinto la portava a sdraiarsi sull'erba e a camminare a piedi nudi sulla spiaggia.

-
3. Humpty Dumpty è il personaggio di una filastrocca di Mamma Oca, un uovo con sembianze umane che si rompe a causa di una caduta e di cui nessuno riesce a rimettere insieme i pezzi [N.d.T.].
 4. Richiama il testo della filastrocca: *Humpty Dumpty sat on a wall / Humpty Dumpty had a great fall / All the king's horses and all the king's men / couldn't put Humpty together again*. In italiano: *Humpty Dumpty sul muro sedeva / Humpty Dumpty dal muro cadeva / Fanti e cavalli del re accorsero tosto / ma non riuscirono a rimetterlo a posto* [N.d.T.].

Per saperne di più sull'*Earthing*

Cos'è l'Earthing?

L'*Earthing* collega il vostro corpo alle energie infinite e delicate della Terra. Si cammina a piedi nudi sulla Terra, si sta in piedi scalzi, si lavora o si dorme immersi nella connessione con uno strumento conduttivo che rilascia nel nostro corpo la naturale energia di guarigione della Terra. Per oltre dieci anni, migliaia di persone nel mondo – uomini, donne, bambini e atleti – hanno applicato l'*Earthing* nella loro routine quotidiana. I risultati sono stati documentati e sono straordinari.

Cosa non è l'Earthing?

Non significa essere colpiti da una scarica elettrica. L'*Earthing* è tra le cose più naturali e sicure che potete fare.

Cosa succede?

Il vostro corpo viene circondato da elettroni liberi con carica negativa, presenti in abbondanza sulla superficie della Terra, e assume immediatamente il medesimo livello elettrico, o il potenziale, della Terra.

Cosa si prova?

A volte un calore, una sensazione di formicolio e spesso una sensazione di quiete e benessere.

Vi sentirete meglio?

Solitamente sì e spesso ciò avviene rapidamente. Il livello di miglioramento varia da persona a persona. La cosa importante è fare in modo che l'*Earthing* diventi parte integrante della nostra giornata e praticarlo il più possibile in modo da trarne il massimo beneficio. Quando si smette di praticare l'*Earthing*, i sintomi tendono a ripresentarsi.

Cosa fa l'Earthing?

Osservazioni e ricerche indicano i seguenti benefici dell'*Earthing*; noi ci attendiamo che ne emergano molti altri dagli studi che sono in corso. L'*Earthing*:

- Elimina le cause delle infiammazioni e migliora o elimina i sintomi di molti disturbi legati alle infiammazioni.
- Riduce o elimina il dolore cronico.
- In molti casi migliora il sonno.

- Aumenta l'energia.
- Diminuisce lo stress e favorisce la quiete riequilibrando il sistema nervoso e gli ormoni dello stress.
- Normalizza i ritmi biologici del corpo.
- Diluisce il sangue e migliora la pressione e il flusso sanguigno
- Allevia le tensioni muscolari e il mal di testa.
- Allevia i sintomi ormonali e mestruali.
- Accelera moltissimo la guarigione e aiuta a prevenire le piaghe da decubito.
- Riduce o elimina il jet lag.
- Protegge il corpo contro i campi elettromagnetici ambientali (CEM) potenzialmente dannosi per la salute.
- Accelera il recupero da attività sportiva intensa.

Nel 1999 un amico le diede un cuscino conduttore, lei ci dormì sopra la notte e in pochi mesi i suoi dolori, l'affaticamento e i disturbi del sonno svanirono.

«Dopo anni di pillole e di costosi e inutili trattamenti, tutto ciò che ho fatto è stato sdraiarmi sul letto e dormire!» disse. «Credo che il nostro corpo abbia la capacità di risollevarsi da pressoché tutte le condizioni negative se eliminiamo lo squilibrio causato dallo stress. E per fare questo dobbiamo fornire al nostro corpo gli elementi naturali essenziali, compresi l'aria pulita, i nutrienti appropriati, l'acqua pura e il nostro legame mancante, la connessione ai ritmi elettrici naturali della Terra».

Anche gli atleti, che operano ai massimi livelli di intensità riguardo le performance fisiche, hanno imparato a mettersi a terra e a collegarsi con l'energia naturale. Uno studio prospettico riuscito, che si è rivelato forse il test più stupefacente sull'efficacia dell'*Earthing* che sia mai stato condotto in anni recenti, è stato quello che ha riguardato

la squadra di ciclismo americana che ha vinto al Tour de France. Lo stress estremo mentale e fisico durante questa faticosissima gara spesso causa malesseri, tendiniti e disturbi del sonno tra i concorrenti e il recupero dagli incidenti tende a essere spesso lento. Nelle competizioni svoltesi dal 2003 al 2005 e poi ancora nel 2007, la squadra di ciclismo è stata fatta mettere a contatto con la Terra tutti i giorni dopo ogni corsa. I ciclisti hanno segnalato migliore qualità del sonno, molti meno malesseri, praticamente nessuna tendinite, impressionante recupero dalle gare della giornata e una più veloce guarigione dalle ferite. Questa pratica viene oggi considerata così positiva che molti atleti famosi – compresi nuotatori, giocatori di football, triatleti e piloti di moto – quotidianamente si dedicano all'*Earthing*.

L'*Earthing* è semplice e potente. Noi lo consideriamo un legame mancante nell'equazione della salute, qualcosa con un potenziale stupefacente che può fare tanto bene all'umanità. Connettersi alla Terra – sia stando a piedi nudi all'aperto che collegandosi ad un'apposita apparecchiatura dentro casa – non vi cura da tutte le malattie o condizioni, ma vi ricongiunge con i segnali elettrici naturali della Terra che governano tutti gli organismi che la popolano. Ripristina la naturale stabilità elettrica interna del corpo e i suoi ritmi, riequilibra i sistemi cardiovascolare, respiratorio, digestivo e immunitario. Pone rimedio alla carenza di elettroni, utili a ridurre le infiammazioni, diffusa causa di malattie. Converte il sistema nervoso da una modalità dominata dallo stress a una invece dominata dalla calma e vi fa dormire meglio. Grazie a questa riconnessione, rendete il vostro corpo capace di tornare al suo normale stato elettrico e lo mettete in grado di migliorare la propria auto-regolazione e la propria auto-guarigione.

Nel 1863 l'eminente biologo T.H. Huxley dichiarò che «la domanda su tutte le domande per l'umanità, il problema

che si lascia alle spalle tutti gli altri e che è il più interessante in assoluto, è il determinare il nostro posto nella natura e la nostra relazione con il cosmo». Il contenuto di questo libro esplora proprio questa questione e lo fa dalla semplice prospettiva secondo cui il vostro posto nella natura, nel vostro cosmo, rende necessario l'essere direttamente e continuamente connessi alla Terra che sta sotto i vostri piedi.

Nelle pagine che seguono, andremo a esplorare le implicazioni di salute della disconnessione dell'umanità dalla Terra e illustreremo una storia ancora poco nota, quella che racconta come la disconnessione e la riconnessione sono state scoperte. Leggerete esperienze di guarigioni elettrizzanti di medici e persone delle provenienze più diverse. Ma, cosa ancora più importante, imparerete com'è facile attivare la connessione, praticare l'*Earthing* e sentirsi meglio.