

E-boek: Het Nut van Aarden

Weet je nog dat je als kind vaak buiten speelde en in het gras lag? Of dat je met je blote voeten over het strand liep? Herinner je je nog hoe heerlijk dat voelde? Dat kwam waarschijnlijk omdat je geaard was. Volledig in contact met de aarde. Nu lopen we helaas te vaak op schoenen met synthetische zolen. Slapen we op verhoogde bedden. Sporten we op sportschoenen. En zijn we 24/7 het contact met de aarde verloren, wat verschillende consequenties heeft op onze gezondheid.

De wetenschap achter aarden

Misschien klinkt aarden nu zweverig en raar voor je. Tegelijkertijd hebben we gedurende de evolutie nooit anders gedaan dan op blote voeten lopen en op dierenvellen slapen. Wetenschappelijke onderzoek laat dan ook steeds meer zien hoe belangrijk aarden eigenlijk is. De onderzoeken suggereren namelijk dat het ontbreken van het directe contact met de aarde ten grondslag ligt aan allerlei fysiologische disfuncties en ziektes. Door jezelf weer te aarden vermijd je de negatieve gevolgen van het 'ontaarde', moderne leven.¹

Aarden zorgt er namelijk voor dat de elektriciteitsspanning in je lichaam in balans blijft. Mede door allerlei elektronische apparatuur en elektromagnetische velden (EMF's), zoals Wi-Fi en allerlei andere signalen, kan de elektriciteitsspanning in je lijf flink oplopen. Door te aarden kan je lichaam de elektronen vanuit de aarde opnemen en de te hoge elektriciteitsspanning in je lichaam – die niet weggaat als je niet geaard bent – terug naar de aarde geleiden. Hierdoor voer je de spanning uit je lijf af naar de aarde en komt je elektriciteitsspanning weer in balans.²

De elektriciteitsspanning is belangrijk omdat je lichaam elektrisch is. Elektrische signalen zijn uiteindelijk verantwoordelijk voor het goed functioneren van je organen, zintuigen en lichaamscellen. Denk maar eens aan de manier waarop spieren in- en ontspannen, hersencellen communiceren en je hart blijft kloppen. Hiervoor zijn elektrische signalen benodigd.^{3,4, 5}

Uiteindelijk worden de elektrische signalen verstuurd door atomen in je lichaam. Deze atomen bevatten deels positief geladen deeltjes, maar ook negatief geladen en neutrale deeltjes. Door ongelijke ladingen tussen de atomen ontstaat er elektrische spanning waardoor signalen van de ene plek naar de andere plek worden verstuurd. Die signalen bepalen uiteindelijk alles in je lichaam.³

Drie voordelen van aarden

Met synthetische zolen verbreek je het contact tussen het lichaam en de aarde. Maar door weer op blote voeten te lopen of speciale aardingschoenen, kan de elektrische lading van de aarde weer vrijuit door het lichaam stromen. Hierdoor komt de elektriciteitsspanning weer in balans, wat zorgt voor een betere slaap, stemming en meer energie.



Join the movement!
Schrijf je nu in voor de nieuwsbrief en
krijg gratis toegang tot de online
training (t.w.v. €55,-)!

*Je kunt je altijd met 1 klik uitschrijven.

Verbeterde slaap

Op het moment dat je geaard slaapt daalt je cortisolniveau. En wanneer je cortisolniveau (stresshormoon) daalt, gaat je melatonineniveau (slaaphormoon) omhoog. Hierdoor val je sneller in slaap, slaap je dieper, slaap je beter door en word je gemakkelijker wakker in de ochtend.⁶

Door 's nachts te aarden is je lichaam dus in staat om je cortisolniveau in balans te brengen. Dit gebalanceerde cortisolniveau heb je ook overdag nodig, want je lichaam brengt het cortisolniveau in balans volgens het biologische ritme, dat 24 uur per dag doorloopt.¹

In de grafieken kun je zien dat na slechts zes weken aarden het cortisolniveau gedurende de dag veel meer in balans is met je bioritme. Vooral de uitschieter om 8:00 u – de zogenaamde Cortisol Awakening Response (CAR) welke je lichaam en brein ontwaakt – is meer in balans na het aarden waardoor je minder gestrest wakker wordt.

Verbeterde stemming

Aarden verbetert ook je stemming. Opnieuw komt dit door het gebalanceerde cortisolniveau. Door dit hormoon te balanceren ben je beter bestand tegen stressreacties en heb je een stabielere en verbeterde stemming.¹

Minder ontstekingen

Ten derde leidt aarden tot minder ontstekingen. Misschien heb je weleens je enkel verzwikt. Vervolgens wordt deze rood en opgezwollen en vindt een ontstekingsreactie plaats. Eerder werd gedacht dat deze reactie noodzakelijk was om de ontsteking op te lossen, maar het blijkt helemaal niet nodig te zijn. Het is simpelweg het gevolg van te weinig elektronen in je weefsel. Door het tekort aan elektronen worden de goede weefsels namelijk ook aangetast door de vrije radicalen, wat de heftige ontstekingsreactie veroorzaakt. Normaalgesproken neutraliseren elektronen in het onbeschadigde weefsel de vrije radicalen zodat de boel niet afgebroken wordt. Door weer te aarden kunnen de elektronen het goede weefsel tegen de vrije radicalen beschermen. Elektronen kun je daarom ook wel vergelijken met antioxidanten. En dienen daarom continu te worden aangevuld om je lichaam goed te beschermen tegen schadelijke invloeden, waaronder vrije radicalen.^{3, 7}

Gemakkelijker aarden

Benieuwd naar een overzicht met verschillende aardingschoenen, aardingsmatten en aardingslakens om gemakkelijker te aarden?

>>> [Klik hier voor het overzicht](#) <<<

Kortom

Simpelweg geaard zijn heeft positieve effecten op je slaap, stemming en energieniveau. Naast deze positieve bijwerkingen van de aarde zorgt aarden ook voor minder ontstekingen in je lijf.

Ik nodig je daarom uit om jezelf weer zoveel mogelijk te laten aarden. Dit kun je doen door weer meer op blote voeten te gaan lopen, aardingschoenen aan te schaffen, op een aardingsmat te werken of op een geaard laken te slapen.

Meer weten?

Bekijk de documentaire:

>>> [The Earthing Movie: The Remarkable Science of Grounding](#) <<<

Literatuur

1. Gaétan Chevalier, Stephen T. Sinatra, James L. Oschman, Karol Sokal, and Pawel Sokal, "Earthing: Health Implications of Reconnecting the Human Body to the Earth's Surface Electrons," Journal of Environmental and Public Health, vol. 2012, Article ID 291541, 8 pages, 2012. doi:10.1155/2012/291541
2. Dr. Mercola. "The ultimate antioxidant: fight premature aging for free." 4 november 2012. Mercola.com. <http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2012/11/04/why-does-walking-barefoot-on-the-earth-make-you-feel-better.aspx>
3. Layton, Julia. "How does the body make electricity — and how does it use it?" 22 september 2008. HowStuffWorks.com. <https://health.howstuffworks.com/human-body/systems/nervous-system/human-body-make-electricity.htm>
4. Dr. Mercola. "How Your body generates electricity." 1 maart 2014. Mercola.com. <https://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2014/03/01/body-electricity-grounding.aspx>
5. Scott. "How the human body creates electricity." 7 februari 2014. Themedicinejournal.com. <https://themedicinejournal.com/videos/how-the-human-body-creates-electricity/>
6. Ghaly, Maurice, and Dale Teplitz. "The biologic effects of grounding the human body during sleep as measured by cortisol levels and subjective reporting of sleep, pain, and stress." Journal of Alternative & Complementary Medicine 10.5 (2004): 767-776.
7. Dr. Mercola. "Caution: Wearing these can sabotage your health." 29 april 2012. Mercola.com. <http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2012/04/29/james-oschman-on-earthing.aspx>

