JORDING

- gratis antioksidanter rett fra Jorden

Av Camillo Løken

www.CamilloLoken.com

Del gjerne informasjonen i denne e-boken med andre.

www.EarthPower.no

Innholdsfortegnelse

INTRODUKSJON 3
FRIE RADIKALER 6
URBEFOLKNINGEN OG JORDING 13
ELEKTROMAGNETISK STRÅLING (EMF - Elektro Magnetiske Felt) 16
SØVN OG JORDING 27
HELSEMESSIGE GEVINSTER AV JORDING 30
BAKGRUNN FOR DENNE E-BOKEN 33

INTRODUKSJON

Jeg betrakter jording som det største helse-gjennombruddet i alle mine år i medisinsk praksis. Regelmessig Jording gjenoppretter kroppens naturlige elektriske tilstand, beroliger nervesystemet, reduserer betennelse, og forbedrer blodsirkulasjonen. Ingen pille på Jorden kan gjøre hva Moder Jord gjør!

Denne uttalelsen kommer fra den kjente kardiologen, Stephen Sinatra, MD, som har over 30 års erfaring innen medisin. Han er også en av forfatterne av boken *Earthing* som tar for seg de helsemessige gevinstene av å jorde seg regelmessig.

Jorden er en stor pulserende elektromagnet som produserer tonnevis med elektroner som er gunstig for våre kropper. Våre føtter er skapt til å "suge inn" disse elektronene slik at vi ha fri flyt av energi fra Jorden. Under føttene har vi tusenvis av nerve-endinger som bare venter på å "ta imot" elektronene fra Jorden, men de fleste mennesker går ikke barfot lenger.

Med oppfinnelsen av gummisålen og asfalt har vi stoppet all fri flyt av elektroner inn i våre kropper som vi sårt trenger p.g.a såkalte **frie radikaler**. Frie radikaler har en viktig oppgave mht inflammasjon som oppstår i kroppen, men de kan også skade kroppen.

De fleste tenker ikke på at gresset, sanden eller jorden de går på er et kjempestort energifelt, men det er akkurat det Jorden er og har alltid vært. Jorden er å anse som et **megastort batteri** som hele tiden blir ladet opp via solarstråling, lyn og fra varmen i jordens indre kjerne.

Geofysikere viser til at Jorden bl.a. blir ladet opp med elektroner fra all lynene som treffer Jorden til enhver tid. Man anslår at det i gjennomsnitt skjer 5000 lyn pr minutt forskjellige steder på Jorden som bidrar til Jorden aldri "går tom for elektroner". Med andre ord har vi et kjempestort lager av elektroner tilgjengelig rett under føttene våre.

Hvorfor trenger mennesker disse elektronene?
Det henger sammen med at vi får frie radikaler i kroppen. Små mengder av frie radikaler dannes hele tiden under cellenes stoffskifte. Det er atomer/molekyler som blir dannet som et biprodukt i forbrenningsprosessen når cellene arbeider for å produsere energi og varme fra næringsstoffer i maten.

Vi trenger frie radikaler til en viss grad siden de "jobber for" immunsystemet og bidrar til å stoppe angrep fra bakterier og virus. De kan også dannes når vi utsettes for luftforurensning, tobakksrøyk og stråling som bl.a. elektromagnetisk stråling fra apparater som går på strøm samt fra strømledninger (lavfrekvent stråling).

Disse frie radikalene mangler et elektron i sitt ytterste atom skall. De er derfor hele tiden på jakt etter å fylle opp dette skallet med et elektron for å komme i balanse. Det får de når de angriper bakterier og virus og de får det også gjennom mat som vi spiser som er rike på antioksidanter som bl.a. nellik, nyper, valnøtter, bringebær, blåbær for å nevne noen. Disse matvarene har "elektroner å avse".

Dermed kommer de frie radikalene i balanse, men dersom de ikke får nok elektroner tilført vil de lete etter elektroner hos molekyler i friske celler. De begynner med andre ord "å stjele" elektroner fra sine egne. De går løs på molekyler i friske celler og dette kan på sikt føre til auto-immune sykdommer - kroniske lidelser. Det kan sammenlignes med en vakthund som går imot sin eier.

I en artikkel i The ESD Journal - *http://www.esdjournal.com/articles/cober/earth.htm* - skrevet av en av forfatterne av boken Earthing, **Clint Ober**, vil kronisk overproduksjon av frie radikaler av immunsystemet føre til inflammatorisk-relaterte sykdommer som bl.a. leddgikt, åreforkalkning, hjerteinfarkt, Type II diabetes, lupus, MS, astma, fibromyalgi og inflammatorisk tarmsykdom.

Artikkelen sier videre at en kronisk betennelsestilstand kan bare stoppe når overskuddet av elektriske ladde frie radikaler i betennelsesområdet blir stabilisert og dermed stoppes også angrepet på friske celler.

For å "tilfredsstille" og stabilisere disse frie radikalene som "jakter" på elektroner trenger vi ikke å lete lenge. Løsningen ligger rett under våre føtter. Jorden har et megastort, utømmelig lager av elektroner som vil hjelpe oss å balansere ut disse frie radikalene så de ikke lenger angriper friske celler i kroppen vår. Jorden er med andre ord **verdens beste antioksidant** og **DET ER GRATIS.**

Regelmessig jording gir derfor store helsegevinster. Effekten av jording på inflammasjon (betennelse) og smerte ble tydelig demonstrert i en serie av studier som ble utført med termografi i 2004 og 2005. Termografi er en metode for å avlese temperatur på en overflate. Dette gjøres med et såkalt IR-kamera, eller termokamera som er sensitivt for infrarød stråling. *(Kilde: Wikipedia).*

I en studie med bruk av regelmessig jording på pasienter med ulike sykdommer utført av William Amalu, sjef for Det Internasjonale Akademiet for Klinisk Termografi, opplevde 80% av pasientene stor smertelindring, bedre helse og i noen tilfeller forsvant symptomene fullstendig. *(Kilde: boken Earthing)*

“Jording kan rangeres i samme liga som oppdagelsen av penicillin” - Ann Louise Gittleman, PH,D., C.N.S. - Forfatter av boken “The fat Flush Plan”

“Jording kobler oss til Naturen og Naturen er den ultimate kilden av helse og healing” - John Gray, PH.D - forfatter av boken “Men are from Mars, Women are from Venus”

I det moderne samfunn er det få som går barfot og få som er i regelmessig kontakt (hudkontakt) med Jorden. Vi bruker sko med gummi eller plastsåler og bor i hus som stopper flyten av gratis elektroner fra Jorden. Vi kjører bil på asfaltveier med gummihjul som også stopper fri flyt av energien fra Jorden. Gummi, plast og asfalt leder ikke elektronene videre og ergo har vi kuttet båndet med denne kilden som er så lett tilgjengelig for absolutt alle mennesker på jord.

Denne naturlige energi kilden er helt avskåret for mange mennesker p.g.a. vårt levesett.

Hva skjer med en lyspære med dårlig kontakt? Lyspæren begynner å blinke og skinner svakere eller den slutter å virke.

Mange mennesker går igjennom livet med svak helse og løsningen kan ligge i regelmessig jording for å opprettholde kontakten så den ikke blir “løs eller borte” slik som med en lyspære med dårlig kontakt.

Agronom Matteo Tavera var en banebrytende skikkelse i den franske og europeiske økologiske landbruksbevegelsen på 1960-tallet. I løpet av disse årene skrev han mange tankevekkende brev som tok for seg en visjonær hypotese basert på mange års personlig forskning og observasjoner. Han skrev at alt biologisk liv, inkludert mennesker, krever **kontinuerlig kontakt med "naturlig elektrisitet, som styrer oss alle" for naturlig vedlikehold av helse** og at intet biologisk liv kan eksistere i full helse uten slik tilknytning.

Denne kontinuerlige kontakten med Moder Jord som Matteo Tavera beskrev i sine brev har urbefolkningen over hele verden tatt vare på. **De sover på Jorden, de går barfot på Jorden og de arbeider med Jorden.**

De er i **fysiske kontakt** med Jorden hele tiden. De har en kobling og respekt for Jorden som det moderne mennesket har mistet. Blant urbefolkning ser man derfor heller ikke alle de sykdommene som vi i det moderne samfunnet lider av.

Dr. JE Williams er en pioner innen integrert medisin, lang levetid og livskvalitet. Han har bodd og jobbet med innfødte siden 1967. Hans forskning har ført ham til en rekke innfødte stammer i Nord-og Sør-Amerika, i arktiske strøk, i Andesfjellene og Amazonas regnskoger og mange flere steder. Han har blitt kalt for Indiana Jones av integrert medisin

Han forteller at disse stammene lever lenge (95-105 år er vanlig) og de **har ingen tilfeller av kreft og diabetes**. Williams sier det henger sammen med deres levesett og innstilling og respekt til naturen. Deres kontakt med Jorden kan være en av de største årsakene til at de ikke opplever sykdommer som kreft og diabetes som mange får i den vestlige verden. De får alltid nok elektroner fra Jorden.

Forskning på jording antyder at mange sykdommer som vi opplever i vår vestlige verden skyldes frie radikaler nettopp p.g.a. vår livsstil og mangel på kontakt med Jorden.

Mennesket er skapt til å være i fysisk kontakt med Moder Jord og motta denne gaven av elektroner som våre kropper vil nyte godt av, men vår livsstil samt klima i visse deler av verden tillater ikke regelmessig fysisk kontakt med Jorden.

I Norge har vi bl.a. lange vintre som ikke gir mulighet for å gå barfot. Løsningen for å jorde seg regelmessig er derfor jordingsprodukter som jordingslaken og jordingsmatter. Du kan være jordet hele natten mens du sover og hele tiden mens du jobber foran en PC/Mac eller sitter på kontoret. Flere mennesker som har benyttet jordingsprodukter rapporterer om bedre søvn og bedre helse.

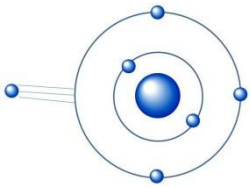
FRIE RADIKALER

For å forstå hva frie radikaler er må vi først forklare hvordan oksygen spiller en sentral rolle i dannelsen av frie radikaler.

Oksidasjon (oksidativt stress)
Oksygen er livsviktig for alt liv på jorden og brukes i kroppens forbrenningsprosess, men oksygen og biprodukter fra forbrenningen kan også bryte ned kroppen. Selv om vi trenger oksygen for å leve er høye konsentrasjoner av oksygen skadelig.

Kroppen vår bruker oksygen når den omdanner mat vi spiser til energi og varme.
Dette er en kontrollert metabolsk prosess som også genererer farlige biprodukter.

Reaktive oksygenforbindelser som for eksempel **frie radikaler** dannes som et biprodukt når kroppen forbrenner maten ved hjelp av oksygen. Kroppen oksideres. Det skjer en oksidasjon.



Oksidasjon er kjemiens betegnelse på prosessen med å fjerne elektroner fra ett atom eller molekyl. Når det skjer skapes det som kalles et fritt radikal. De **mangler et elektron i sitt ytterste atom skall** og da er de konstant på "jakt" etter å finne et ledig elektron for å komme i balanse.

Det kan de få ved bl.a. å angripe bakterier og virus. Frie radikaler er derfor ikke bare ødeleggende for kroppen.

De er også en del av vårt immunforsvar. Får de ikke et fritt elektron fra virus eller bakterier kan de få det fra **antioksidanter**.

Antioksidanter finnes i en rekke matvarer og er bra for kroppen siden de stopper oksideringen. Det ligger i ordet **anti-oksidasjon -** antioksidant.

Antioksidanter har elektroner "å avse" og dermed vil et fritt radikal bli stabilisert dersom det får elektron fra et antioksidant.

Dersom de frie radikalene ikke "finner" frie elektroner vil de gå løs på nabomolekyler i friske celler. De "stjeler" da et elektron fra et nærliggende molekyl og dermed blir dette molekylet et fritt radikal og en kjede reaksjon settes i gang som er skadelig for kroppen.

Resultatet av dannelsen av frie radikaler kan derfor være ødeleggende dersom det blir et "overskudd" av frie radikaler i kroppen.

Oksideringen kan derfor sammenlignes med at kroppen "ruster" innenfra.

Jern som ruster er et kjent resultat av oksidasjon. Jernet utsettes for oksygen. Det samme skjer når man deler et eple i to. Det blir fort brunt siden det utsettes for oksygen og oksidasjonsprosessen begynner.

Når oksidering skjer i kroppen kan dette skade cellene. I en celle kan de reaktive oksygenforbindelsene skade både DNA (arvestoff), proteiner og celleveggen.

Rune Blomhoff er professor ved avdelingen for ernæringsvitenskap, Institutt for medisinske basalfag, Det medisinske fakultet på Universitetet i Oslo. I en artikkel som stod på trykk i lege Tidsskriftet nr 9 i 2004 skriver han:

*Frie **radikaler** og andre reaktive oksygen- og nitrogenforbindelser dannes som et resultat av normal oksidativ metabolisme. Mange sykdommer, røyking, miljøgifter, medikamenter, alkohol og stråling fremmer også danning av disse stoffene. Hvis slike reaktive molekyler ikke elimineres eller nøytraliseres av antioksidanter, kan viktige strukturelle eller funksjonelle komponenter skades, slik som lipidmembraner, lipoproteiner, signalmekanismer og RNA eller DNA.*

Med andre ord dannes frie radikaler når
- oksygen forbrennes under stoffomsetningen i kroppen, og
- ved påvirkning utenfra som f.eks. miljøgifter, ultrafiolett lys, sigarettrøyking, alkohol og medikamenter og elektromagnetisk stråling

og de kan være skadelige.

Frie radikaler har derfor et "dårlig rykte" og har blitt linket til kreft, Alzheimer, Parkinsons, artritt, diabetes, hjerte- og karsykdommer og flere andre livsstilssykdommer og aldersrelaterte sykdommer.

Selv om frie radikaler har et "dårlig rykte" utfører de også viktige funksjoner for kroppen. Vi trenger dem siden de bl.a. "jobber for" immunsystemet og bidrar til å stoppe angrep fra bakterier og virus. De blir frigitt av visse celler som en del av immunforsvaret for å rydde opp i betente områder (inflammasjon).

I tillegg benytter cellene seg av frie radikaler til å sende signaler fra membranen til cellekjernen. *Kilde: (Norsk Opplysningskontor for Helsekost)*

Inflammasjon - betennelse

Ordet inflammasjon kommer fra det latinske ordet *inflammatio* som betyr *å sette i brann.*

Utvikling av inflammasjon er normalt en viktig beskyttelsesprosess for kroppen mot fysisk og kjemisk skade og mot infeksjoner. Inflammasjon gir symptomer som hevelse, ømhet, rødme og varmeøkning i det aktuelle området. En normal inflammasjonsprosess fører til uskadelig gjøring av bakterier og til reparasjon av vevsskader. *(Kilde Det Store Norske Leksikon - http://snl.no/inflammasjon)*

Frie radikaler blir brukt av immunforsvaret som "soldater" som angriper inntrengere (bakterier, virus). De benyttes også for å starte healing prosessen av skadet vev. Måten de gjør dette på er ved å fjerne/ta elektroner fra inntrengerne og fra skadet vev. Inntrengerne dør og skadet vev brytes ned. Dette er en normal beskyttelsesprosess i akutt inflammasjon som vi ønsker skal skje siden det hjelper kroppen.

Det vi ikke ønsker derimot er en kronisk inflammasjonstilstand.

Kronisk Inflammasjon

Som i akutt inflammasjon vil immunforsvaret sette i gang angrep mot inntrenger samt starter healing prosessen av skadet vev ved å frigjøre frie radikaler. Disse begynner på ryddejobben, men de stopper ikke selv om jobben er ferdig. De fortsetter jobben, men det er ikke flere inntrengere eller skadet vev å ta elektroner fra. Dermed går de løs på friskt vev for å "tilfredsstille sitt behov" for elektroner.

Molekylene i de friske cellene som mister elektroner blir da selv frie radikaler. I tillegg vil immunforsvaret produserer enda flere frie radikaler for å rydde opp i det man tror er et betent område. Dermed et det satt i gang en kjedereaksjon og man får en kronisk inflammasjon.

Hvorfor går de "første frie radikalene" amok?

De sendes inn i et betent område for å rydde opp og når jobben er gjort stopper de ikke.

Hva er grunnen til det?

I akutt inflammasjon stopper de, men ikke når det utvikler seg til en kronisk inflammasjon.

Hva kan være årsaken?

Forfatterne av boken Earthing Clint Ober, Martin Zucker og Dr. Stephen Sinatra mener dette skjer p.g.a. manglende kontakt med Jorden. Flere mennesker går rundt med et **"elektron underskudd".**

De frie radikalene er med andre ord ikke stabilisert og fortsetter sin jakt på elektroner. De har gått amok og angriper nabo-molekyler som setter i gang en kjede reaksjon som bidrar til kronisk inflammasjon.

Ober, Zucker og Sinatra sier videre at de har forenklet bilde av hvordan alt foregår, men i grove trekk er det slik det skjer. De frie radikalene ender altså opp med å angripe sin eier som er deg fordi de "jakter" på elektroner og finner det kun hos friske celler. Kroppen har med andre ord et "elektron underskudd".

Sykdommer som linkes til inflammasjon er mange. Ober, Zucker og Sinatra viser til tilstander som er relatert til kronisk inflammasjon og lister opp: allergi, Alzheimer, ALS, Artritt, astma, kreft, hjerte-kar sykdommer, diabetes, fibromyalgi, lupus, psoriasis med flere.

Hvis disse sykdommene er blitt til som er resultat av "elektron underskudd" vil regelmessig jording bidra til å bedre disse tilstandene akkurat slik antioksidanter i visse matvarer vil gjøre.

Antioksidanter bidrar med å "mate sultne" frie radikaler med elektroner.

Dersom det blir for mange frie radikaler til at antioksidantene kan ta seg av dem, vil de ukontrollert angripe bl.a. arvestoffet i cellen slik at cellen dør eller må repareres.

Biologen Bruce Ames har anslått at hver celle i kroppen vår angripes av frie radikaler opptil 10 000 ganger pr døgn. Dersom frie radikaler skader DNA'et kan det føre til ukontrollert celledeling og kreft.

Frie radikaler kan føre til oksidasjon av fettstoffer i blodårene og dermed åreforkalking, som igjen kan lede til hjerte- og karsykdommer. Det antas at frie radikaler påvirker eller avgjør aldringsprosessen. *(Kilde: Wikipedia - http://no.wikipedia.org/ wiki/Frie_radikaler)*

Er det for lite antioksidanter i kroppen til å ta seg av de frie radikalene har kroppen et underskudd på elektroner.

For å oppsummere:
frie radikaler kan få elektroner
- ved å angripe bakterier og virus samt rydde opp i skadet vev
- fra antioksidanter (dersom vi spiser matvarer med høyt antioksidant innhold)
- ved at vi regelmessig jorder oss

Elektroner fra Jording

Regelmessig jording bidrar til å "tilfredsstille" og stabilisere disse frie radikalene. Rett under vår føtter er et kjempestort lager av gratis elektroner.

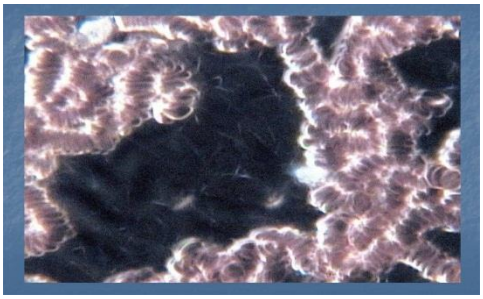
Alle mennesker på denne kloden har tilgang til denne fantastiske kilden av gratis elektroner som vil hjelpe oss å stoppe skade effektene av frie radikaler. Alt vi trenger å gjøre er å komme i **hudkontakt med vår planet**. Å gå barfot er dermed noe av det beste du kan gjøre for deg selv. Å ta på en stein eller fjell vil også gi fri flyt av elektroner, men hvor lenge må man gjøre dette for å få en effekt?

I følge boken Earthing vil healing prosessen i kroppen starte etter 20-30.minutter med jording.

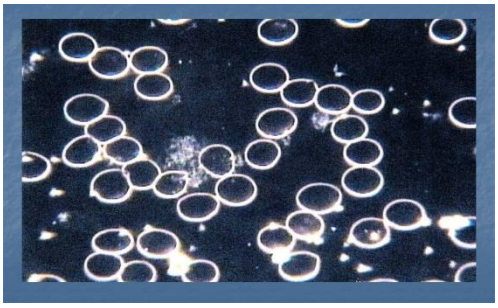
På hjemmesiden til kardiolog Dr. Sinatra *(http://www.heartmdinstitute.com/heart-healthy-lifestyles/alternative-healing/grounding-earthing/grounding-healthy-heart)* kan man lese om hvordan man i en pilot studie så at kun 2 timer med jording faktisk fortynnet blodet. Det ble en signifikant endring i blodet.

Under er bilder som viser blodet før og etter jording

FØR



ETTER



Det gikk fra «ketchuplignende» tykkelse til «rødvinslignende» tykkelse. Dr Sinatra sier at dette indikerer at man kan beskytte seg mot kardiovaskulære hendelser som hjerteinfarkt og slag ved å gå barfot 2 timer hver dag (dog ikke på asfalt).

Det kan virke som om føttene våre er skapt for å ta imot disse elektronene fra Jorden. Under foten er det mange tusen nerve endinger. Det er flere enn man finner på noe annet sted på kroppen. Det er ca. 1300 nerve endinger pr tomme (2,54 cm) under foten. Man finner også veldig mange nerve endinger under potene til dyr.

Siden vår planet, vår Moder Jord, er konstruert til å forsyne oss (og alle dyr) på denne måten med gratis elektroner og vi har føtter (poter) til å motta dem kan det virke som det hele henger sammen som en naturlig plan og et design for å holde oss friske.

Er det derfor urbefolkningen rundt omkring i verden ikke lider av de samme sykdommene som det såkalte moderne mennesket? Urbefolkningen er i konstant fysisk kontakt med Jorden ved at de sover på Jorden, de går barfot på Jorden og de arbeider med Jorden.

Hva gjør det moderne mennesket?

Omringer seg med «duppeditter» og apparater som produserer elektromagnetiske felt som kan bidra til produksjon av frie radikaler som igjen kan føre til sykdommer

Går med sko som har såler av gummi/plast som stopper all flyt av elektroner fra Jorden

Lager asfaltveier som også stopper fri flyt av elektroner fra Jorden

Bor og jobber i hus/bygninger som er isolert fra Jorden og dermed også fra den frie flyten av elektroner som våre kropper sårt trenger for å stabilisere frie radikaler.

Ja, vi er flinke til å utvikle teknologi og gjøre fremskritt på forskjellige plan, men jeg mener det moderne mennesket faktisk har gått et skritt tilbake når det gjelder å forstå viktigheten av å jorde seg regelmessig. Vi må tilbake til naturen - back to nature. Tilbake til å respektere Jorden og dens healende kraft.

Denne kunnskapen ligger fortsatt intakt hos urbefolkningen rundt omkring i verden.
Det er på høy tid at det moderne mennesket kobler seg på Moder Jord og forstår den healing kraften som Jorden gir oss.

Det vi trenger for å stoppe skade effektene av frie radikaler er rett under føttene våre, men mange liker ikke å gå barfot, ei tillater klima dette på ulike steder på kloden som f.eks. i Norge.

Løsning kan da være jordingsprodukter som bl.a. jordingslaken og jordingsmatter. Med et jordingsprodukt har du gratis, uendelig tilgang til det største antioksidant lageret som finnes - Jorden.

URBEFOLKNINGEN OG JORDING

Jorden har i hele vår menneskelig historie produsert elektroner, men mennesket har ikke forstått hva dette er. Først i 1897 ble elektronet oppdaget. Det ble oppdaget av Joseph John Thomson i 1897 i Cavendish Laboratory ved Universitetet i Cambridge *(kilde: Wikipedia)*

Selv om mennesket har vært utviten om elektronet gjennom nesten hele den menneskelige historie har det allikevel ligget en intuitiv viten om at Jorden inneholder en healende energi kraft og at det er viktig å være koblet til Moder Jord.

Gjennom tidene har mennesket sett på Jorden som hellig og denne intuitive viten har blitt overlevert fra generasjon til generasjon. Dette har blitt gjort av mennesker over hele kloden. Ulike stammer og befolkning har forstått at Jorden er healende og at det er viktig å respektere naturen og dens krefter. Man har visst om sykluser og naturlige rytmer som er blitt observert ved å leve i og med naturen.

Det er denne viten og forståelse som er blitt borte hos det moderne mennesket. Vår livsstil har ført til at vi har mistet vår kontakt med Jorden og forståelsen av dens viktige kraft for å holde oss i balanse og harmoni. Vi har fullstendig isolert oss fra jorden og dermed også fra den frie flyten av gratis elektroner som våre kropper trenger.

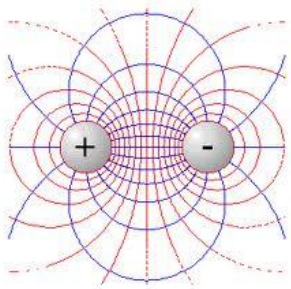
Det påvirker også kjæledyr som mennesket beste venn hunden. Mange hunder er mer inne enn ute og går dermed glipp av fri flyt av elektroner som de kan ta inn gjennom sine poter fra jorden.

Plast, gummi og asfalt er materiale som ikke leder jordas elektrisk energi og disse materialene har dessverre blitt en stor del av vår hverdag. Vi går med sko som har såler laget av plast eller gummi, vi bygger veier og dekker de med asfalt, vi bor i isolerte hus hvor energien fra Jorden ikke når frem til oss, vi går på treningsstudio og løper på tredemøller selv i perioder hvor årstidene tillater fantastiske opplevelser i naturen osv.

Sko
De fleste sko i dag er laget av plast og gummi. Benytter man derimot lær eller skinn såler, som pleide å være det primære fottøy materialet i fortiden, vil det lede elektroner fra Jorden. Skinn i seg selv er ikke ledende, men foten svetter og fuktighet tillater gjennomføring av energi fra jorden gjennom skinn og opp i kroppen. I tillegg kan fuktighet fra å gå på fuktig mark eller fortau (ikke asfalt) gå opp i skinnskoen og dermed være ledende mht å lede elektroner fra Jorden til kroppen din.

Tykkelsen på sålen kan også være en faktor. Svært tykke lærsåler tillater ikke fuktigheten å gå gjennom. Mokasiner er en god typ naturlig ledende fottøy. Skinn er ikke fullt så bra som bare føtter på bakken, men de er mye bedre enn vanlige gummisåler som er isolerende.

Elektromagnetisk stråling (EMF - Elektromagnetiske Felt)

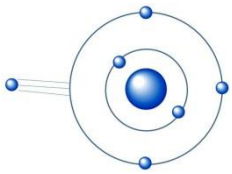


Mobiltelefoner, spill, ipads, Kindle, TV, mikrobølgeovn, PC/Mac, skrivere, trådløse nettverk osv. er blitt en naturlig del av vår moderne livsstil. Alt dette sender ut stråling og påvirker kroppene våre. Stråling har derfor stadig blitt mer implementert i vårt moderne samfunn.

I januar 2011 publiserte Forskning.no en artikkel av forskeren Sergio Manzetti som fokuserte på at elektromagnetisk stråling (EMF- 50/60Hz) via mobiltelefonnett, trådløst internett og høyfrekvensantenner samt stråling fra elektriske kretser daglig påvirker millioner av mennesker verden over.

Manzetti skriver videre at spørsmålet om strålingens virkning på folkehelsen er blitt stilt i økende grad i internasjonale vitenskapelige studier og stråling kan se ut til å være en årsak til barne-leukemi og søvnproblemer.

Ja stråling er skadelig skriver Clint Ober i boken Earthing. Det samme skrev han i artikkelen *Grounding the human body to earth reduces chronic inflammation and related chronic pain* i ESD Journal fra 2003 *(Electrostatic Discharge (ESD) http:// www.esdjournal.com/articles/cober/earth.htm).*



Ober skriver at elektromagnetisk stråling danner frie radikaler som kan være skadelig for kroppen. Nivået av frie radikaler øker med eksponering av elektromagnetiske felt.

Han sier videre at det er kjent at eksponering av 50-60 Hz elektromagnetiske felt øker konsentrasjonen av frie radikaler, forlenger deres levetid, og øker sannsynligheten for at de kan gjøre skade på kroppen.

Nevnte Agronom Matteo Tavera i introduksjonen av denne e-boken hevdet at **alt biologisk liv, inkludert mennesker, krever kontinuerlig kontakt med "naturlig elektrisitet, som styrer oss alle" for naturlig vedlikehold av helse og at intet biologisk liv kan eksistere i full helse uten slik tilknytning.**

Urbefolkningen har en slik kontinuerlig kontakt.

Det moderne mennesket bor i byer med elektromagnetisk stråling fra alle mulige apparater og går med gummisko på asfaltveier og har følgelig kuttet kontakten med Jorden. Vi har ikke lenger denne naturlige tilknytningen Tavera snakker om.

Sykdommer
Vi har sykdommer som man ikke finner blant urbefolkningen. Kan det skyldes at de er i fysisk kontakt med Jorden og er regelmessig jordet og vi som bor i byer ikke er det?

Kan det skyldes et underskudd på elektroner grunnet mangel på jording? Elektroner som vil stabilisere frie radikaler som gjør mye skade i våre kropper?

Nevnte Dr. JE Williams og hans forskning har vist at urbefolkning i innfødte stammer, som han har bodd og jobbet sammen med i en årrekke i forskjellige deler av verden, lever lenge. 95-105 år er vanlig. Han viser også til at det er ingen tilfeller av kreft og diabetes blant disse stammene og de har veldig forskjellige diett.

Noen har et kosthold bestående av veldig mye karbohydrater og andre har et kosthold med nesten bare proteiner og fett. Ingen er overvektige eller undervektige. Han sier deres sunnhet er et resultat av deres levesett og innstilling og respekt til naturen.

Deres kontakt med Jorden både spirituelt og fysisk kan være en av de største årsakene til at de ikke opplever sykdommer som kreft og diabetes som mange får i den vestlige verden.

De får alltid nok forsyninger av elektroner fra Jorden til å stabilisere frie radikaler i kroppen.

Forskning på jording antyder at mange sykdommer som vi opplever i vår vestlige verden skyldes overskudd av frie radikaler fordi vi ikke tar inn nok elektroner gjennom kosthold (mat med høyt anti-oksidant innhold) og gjennom fysisk kontakt med Jorden. Mangel på elektroner fører til at de frie radikalene går løs på nabomolekyler i friske celler og en kjedereaksjon settes i gang som vil kunne føre til en rekke sykdommer.

Gratis elektroner fra Jorden

Som nevnt tidligere har frie radikaler blitt linket til kreft, Alzheimer, Parkinsons, artritt, diabetes, hjerte- og karsykdommer og flere andre livsstilssykdommer og aldersrelaterte sykdommer.

Dersom frie radikaler er den "store stygge ulven" når det gjelder sykdommer vi ser blant det moderne mennesket er løsningen å stabilisere disse med elektroner. Det er akkurat det Jorden gir oss. Den har elektroner i utømmelige mengder som bare venter på å suges inn i vår kropper slik at vi kan komme i balanse.

Med tanke på at sålen på våre føtter har tusenvis av nerve-endinger virker det som om vi er skapt til å "suge inn" disse elektroner slik at de frie radikalene ikke trenger å "angripe" friske celler. Vi vil med andre ord være i balanse.

Det moderne mennesket bør lære av urbefolkningen og praktisere regelmessig jording. Forskning viser at mange syke mennesker har blitt friskere med regelmessig jording. Har man ikke anledning til å gå barfot eller på annen måte være i fysisk kontakt med Jorden er jordingsprodukter som jordingslaken og jordingsmatter løsningen.

ELEKTROMAGNETISK STRÅLING (EMF - Elektro Magnetiske Felt)

Vår moderne livsstil inneholder et hav a ulike "duppeditter" og elektriske apparater som mobiltelefoner, spill, ipads, Kindle, TV, mikrobølgeovn, PC/Mac, skrivere med mere. I tillegg blir vi eksponert fra egne eller naboens trådløse telefoner og trådløse nettverk samt trådløse "babysitters" - såkalte babymonitorer. Alt dette sender ut stråling og påvirker kroppene våre.

Baseenheten til disse trådløse enhetene samt summen av alle "duppedittene"/elektriske apparater gjør at hvert eneste menneske i huset blir strålet døgnet rundt.

I tillegg til det vi opplever av stråling innendørs møter vi også stråling utendørs. Vi får stråling fra mobiltelefoner, trådløse nettverk (f.eks. ble Trondheim trådløs by i 2007), høye mobilmaster og tusenvis på tusenvis av senderantenner på hustak i boligstrøk og offentlige steder.

Stråling har derfor stadig blitt mer implementert i vårt moderne samfunn. Vi blir utsatt for stråling døgnet rundt.

Spørsmålet mange da stiller seg er: **Hvor farlig er denne stråling?**

Noen mener den er ufarlig som f.eks. Norsk Strålevern, mens andre som Folkets Strålevern og FELO (Foreningen for el-overfølsomme) mener den er farlig.

Det er to hovedkategorier av elektromagnetisk stråling: Lavfrekvent og Høyfrekvent

Lavfrekvent stråling

Ekstremt lav frekvens (ELF) er et begrep som brukes for å beskrive elektromagnetisk stråling (radiobølger) med frekvenser fra 3 til 300 Hz.

Elektriske og magnetiske felt finner man der det er elektrisk strøm - i kraftlinjer og kabler, elektriske ledninger i boliger og elektriske apparater.

Er vi utsatt for helsefare fra denne lavfrekvente strålingen?

Kan f.eks. apparater som er tilknyttet strømnettet være skadelig siden de sender ut lavfrekvent stråling?

Ja, slik stråling er skadelig skriver Clint Ober i boken Earthing fordi elektromagnetisk stråling danner frie radikaler og frie radikaler kan være skadelig for kroppen. Nivået av frie radikaler øker med eksponering av elektromagnetiske felt. Det er kjent at eksponering av 50-60 Hz elektromagnetiske felt (altså innenfor det man definerer som lavfrekvent stråling 3- 300 Hz)) øker konsentrasjonen av frie radikaler, forlenger deres levetid, og øker sannsynligheten for at de kan gjøre skade på kroppen, sier Ober.

I 1979 kom den første studien som antydet at det var en sammenheng mellom lavfrekvent stråling og leukemi på barn. Studien ble utført av Nancy Wertheimer *(University of Colorado epidemiologi)* og Ed Leeper *(elektroingeniør).*

Mange kjente forskere, for eksempel nobelprisvinner Dr. Robert O. Becker og svenske vitenskapsmannen Dr. Lennard Tomenius, har støttet Wertheimer & Lepper påstand, noe som tyder på at det er en uheldig biologisk effekt av lavfrekvent stråling på menneskers helse.

Andre mener studien kun viser en mulig sammenheng og at man derfor ikke kan si at stråling er helsefarlig.

Som nevnt tidligere publiserte Forskning.no en artikkel av forskeren Sergio Manzetti i januar 2011 som viser til at spørsmålet om strålingens virkning på folkehelsen er blitt stilt i økende grad i internasjonale vitenskapelige studier og stråling kan se ut til å være en årsak til barne-leukemi og søvnproblemer.

Høyfrekvent stråling

Høyfrekvent stråling beskriver elektromagnetisk stråling med høye frekvenser. Disse måles i frekvenser i området mega- og gigahertz. MHz = 1 000 000 Hz (1 million Hz)
GHz = 1 000 000 000 Hz (1 milliard Hz).

Den øvre grensen for høyfrekvente felt er 300GHz = 300 milliarder Hz.

Mobiltelefoner, trådløse hustelefoner, bærbare PC-er, trådløse nettverk, mikrobølgeovner, radio- og TV-kringkasting, mobilt bredbånd, babyvarslere eller mobilantenner er kilder til høyfrekvente felt.

Vi vet at slik høyfrekvent stråling fra disse apparatene og senderne har økt dramatisk de seneste årene. Det er også gjort undersøkelser som viser at noen enheter stråler mye mer enn andre. Et eksempel er trådløse telefoner med baser - en såkalt DECT telefon (Digital Enhanced Cordless Telecommunications).

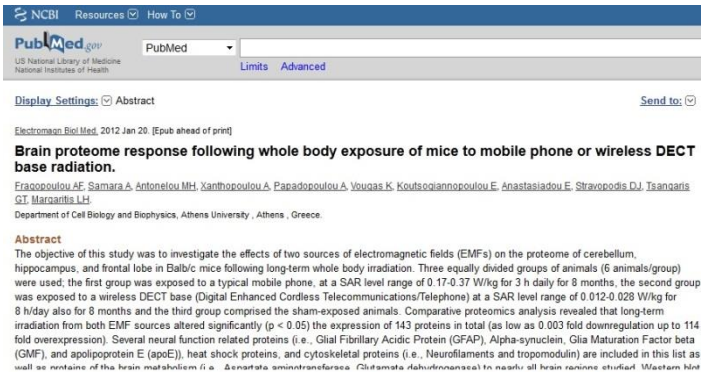
En DECT-telefon er en mobil telefon som har en base/stativ. Basen er som en mobiltelefon mast i huset eller kontoret. Basen sender da ut stråling som flere mener er kraftigere enn fra mobiler. Selve telefonen stråler bare under samtalen, men basen stråler døgnet rundt.

Hvor farlig stråling fra disse telefonene er kommer an på hvem man spør. Trådløse telefoner, mobiltelefoner, trådløse nettverk osv. stråler ut elektromagnetiske bølger, men om disse er helsefarlig eller ikke er helt avhengig hvilke retningslinjer man skal tro på.

Norge og andre land som følger WHO sier det ikke er farlig, men land som Østerrike, Russland, Kina og Italia har langt lavere strålegrenser enn det WHO anbefaler siden forskere der mener å kunne påvise at stråling er helsefarlig og kan være årsaken til en rekke sykdommer.

For noen år siden kom det en studie som viser at høyfrekvent stråling er skadelig på mus. 25.jan 2012 publiserte en gruppe greske forskere en studie som viste skader på mus som ble utsatt for stråling fra både mobiltelefon og trådløs telefon:

Brain proteome response following whole body exposure of mice to mobile phone or wireless DECT base radiation, Electromagnetic Biology and Medicine, Early Online: 1–25, 2012 - Fragopoulou AF et al. (2012)



NCBI Resources How To

PubMed.gov US National Library of Medicine National Institutes of Health — PubMed — Limits Advanced

Display Settings: Abstract — Send to:

Electromagn Biol Med, 2012 Jan 20. [Epub ahead of print]

Brain proteome response following whole body exposure of mice to mobile phone or wireless DECT base radiation.

Fragopoulou AF, Samara A, Antonelou MH, Xanthopoulou A, Papadopoulou A, Vougas K, Koutsogiannopoulou E, Anastasiadou E, Stravopodis DJ, Tsangaris GT, Margaritis LH.

Department of Cell Biology and Biophysics, Athens University , Athens , Greece.

Abstract

The objective of this study was to investigate the effects of two sources of electromagnetic fields (EMFs) on the proteome of cerebellum, hippocampus, and frontal lobe in Balb/c mice following long-term whole body irradiation. Three equally divided groups of animals (6 animals/group) were used; the first group was exposed to a typical mobile phone, at a SAR level range of 0.17-0.37 W/kg for 3 h daily for 8 months, the second group was exposed to a wireless DECT base (Digital Enhanced Cordless Telecommunications/Telephone) at a SAR level range of 0.012-0.028 W/kg for 8 h/day also for 8 months and the third group comprised the sham-exposed animals. Comparative proteomics analysis revealed that long-term irradiation from both EMF sources altered significantly ($p < 0.05$) the expression of 143 proteins in total (as low as 0.003 fold downregulation up to 114 fold overexpression). Several neural function related proteins (i.e., Glial Fibrillary Acidic Protein (GFAP), Alpha-synuclein, Glia Maturation Factor beta (GMF), and apolipoprotein E (apoE)), heat shock proteins, and cytoskeletal proteins (i.e., Neurofilaments and tropomodulin) are included in this list as

De greske forskere utsatte ulike grupper av mus for et strålingseksperiment. De ble inndelt i 3 grupper:

*1. en gruppe mus ble utsatt for **mobilstråling** 3 timer pr. dag i 8 måneder*
*2. en annen gruppe mus ble utsatt for stråling fra **trådløs telefon (av DECT-typen)** 8 timer pr. dag i 8 måneder.*
3. en tredje gruppe mus ble ikke bestrålt.

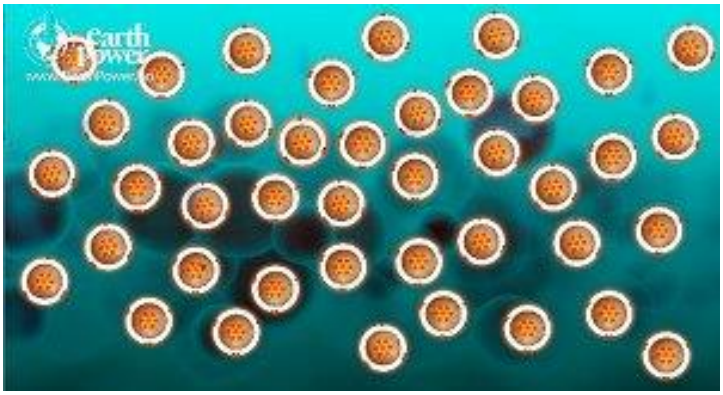
Etter avliving studerte de forekomstene av proteiner i hjernen. Det viste seg at de to gruppene som ble utsatt for stråling hadde fått en signifikant endring i proteinuttrykket.

Til sammen ble 143 proteiner uttrykt, deriblant varmesjokkproteiner og proteiner som har sammenheng med stoffskiftet i hjernen.

*Disse endringene kan relateres til bl.a. **oksidativt stress** i nervesystemet.*

Forfatterne mener at endringene kan forklare menneskelig helseskade som er rapportert tidligere, slik som hodepine, søvnforstyrrelse, kronisk trøtthet, hukommelsessvikt og – over lang tid – utvikling av hjernesvulst under liknende eksponeringsforhold."

Her refereres det til **oksidativt stress** som en årsak til endringene man så hos mus utsatt for stråling.



Frie radikaler «på jakt» etter elektroner

Oksidativt stress eller oksidasjon er en tilstand hvor frie radikaler går amok og begynner å angripe friske celler for å få tak i elektroner slik at de kan bli stabilisert.

Det er vist i jordingsstudier at frie radikaler stabiliseres med regelmessig jording.

Kan da jording bidra til å beskytte oss mot evt. farlig stråling fra høyfrekvente kilder som mobiltelfon og trådløse telefoner (DECT)?

Det finnes ingen studier som kan bekrefte eller avkrefte dette. Forskere er delt i synet på hvor farlig stråling er, men faktum er at flere mennesker står frem med sine historier om sitt sykdomsbilde som inkl. det å bli utsatt for stråling over tid.

Ifølge Statens Strålevern trenger vi ikke engste oss for strålingen fra disse kildene til høyfrekvente felt. De sier strålingen er innenfor aksepterte grenser, men hvem har satt disse grensene og hva betyr det egentlig at det er sikkert?

En strålende dag av Brennpunkt, NRK

I 2008 viste NRK og Brennpunkt et 50 minutters innslag med tittelen **En Strålende dag** som handler om nettopp høyfrekvent stråling fra mobil telefoner og trådløse nettverk.

Programleder i Brennpunkt Håkon Haugsbø innleder programmet med å si følgende:

Faktum er at de strålegrensene som norske styresmakter følger er påvirket av sterke krefter som har interesse i at grensene er høye og ikke lave.

Kreftene det refereres til er militæret og industrien (som f.eks. mobiltelefon selskapene).

Organisasjonen IEEE (Institute of Electrical and Electronic Engineers) har siden 1960 bidratt til å sette strålegrenser som blir fulgt i store deler av verden. Mange av grensene la føringer på hva forskningsgruppa ICNIRP i Geneve satte av grenser.

Brennpunkt avslører at IEEE er gjennomsyret med medlemmer som jobber i det militæret og store mobiltelefonselskap som følgelig har en interesse av at stråleverdiene holdes høyt og ikke lavt.

I 2006 anbefalte de bl.a. høyere strålegrenser på et tidspunkt da mobi bruk eksploderte rundt omkring i verden.

Videre kommer det frem i programmet at Norsk Strålevern støtter seg til retningslinjene til WHO som igjen baserer seg på retningslinjene til forskningsgruppa ICNIRP (International Commission on Non-Ionizing Radiation Protection) og dens "sterke mann" gjennom 15 år Michael Repacholi.

Han var sentral da ICNIRP i 1998 satte grensene for mobilstråling. Med tanke på at Repacholi og ICNIRP har fått føringer av IEEE kan man stille spørsmål om grensene for elektromagnetisk stråling som Norge følger i dag er altfor høye.

På hjemmesiden til Norsk Strålevern står det dette om mobiltelefoner:

I dag bruker 80-90 prosent av befolkningen mobiltelefon, og basestasjoner er installert over hele landet. Ut fra dagens forskning er det liten grunn til å bekymre seg for helserisikoen ved mobilbruk.

Og dette sier de om trådløse nettverk - WiFi

Post- og Teletilsynet har utført beregninger og målinger av elektromagnetiske felt fra basestasjoner for WLAN. Disse viser at eksponeringen er så svak at den ikke vil kommer i nærheten av grenseverdien. Forskning så langt gir ingen holdepunkt for at de svake feltene fra trådløse nettverk har skadelige helseeffekter. Mulige biologiske effekter ved eksponering for lavere nivåer enn de ICNIRP sine grenseverdier har imidlertid vært diskutert, men det er fortsatt et åpent spørsmål om disse effektene i så fall kan knyttes til eventuell helseskade.

Norsk Strålevern stoler på retningslinjene til WHO som igjen stoler på retningslinjene til ICNIRP som igjen har fått føringer fra IEEE som igjen består av medlemmer fra det militæret og industrien som har en interesse i at grensene settes høyt og ikke lavt.

MEN det er land og forskere som er uenig disse retningslinjene. I det gamle Øst Europa er forskere av en helt annen oppfatning mht hvor skadelig stråling er. Deres grenser er mye strengere enn de som er anbefalt fra ICNIRP. De mener å kunne påvise negative helseeffekter av elektromagnetisk stråling som er rundt oss hele tiden.

Et eksempel er russeren Igor Belyaev som forsker på hvordan stamceller i kroppen påvirkes av mobil bruk. Mobilbruken påvirker cellenes evne til å reparere seg - en av de viktigste prosessene i en menneskekropp.

I tillegg ser man at land som Østerrike, Russland, Kina og Italia har langt lavere strålegrenser enn WHO. I Østerrike og Salzburg fylke er grensene enda lavere. Der tillates det f.eks. ikke trådløse nettverk i skoler. Fylkeslegen Gerd Oberfled har selv involvert seg i forskningen på stråling etter flere bekymringsmeldinger om at folk ble syke av stråling.

Han sier at mobilbruk, trådløse enheter som trådløs fasttelefon (DECT) og trådløse nettverk (WiFi) utsetter oss for stråling som over tid kan øke risikoen for nevrodegenerative sykdommer som Parkinson og Alzheimer samt at det også kan føre til hjernesvulster.

Man vet at det finnes mennesker som blir syke av stråling fra elektromagnetiske felt. I 1993 ble det også opprettet en egen forening, FELO, som jobber med fenomenet el-overfølsomhet - http://www.felo.no

FELO sier at mange har erfart at plager de assosierer med elektromagnetiske felt (EMF) har en ødeleggende virkning på deres helse.

I Brennpunkt forteller Erik Dalgaard, som var Konges vaktmester på Kongsseteren i flere år, hvordan han ble syk av stråling. Han arbeidet og bodde ved siden av en stor sendemast/antenne fra Telenor i 4 år.

Han har blitt alvorlig syk som er resultat av strålingen - utslett, hodepine, sterk hjertebank og problemer med sentralnerve systemet. Han sier at myndighetene og industri ikke tar problemene med stråling alvorlig.

Du kan se hele Brennpunkt programmet samt intervjuet med Dalgaard her:
http://www.nrk.no/nett-tv/klipp/419351/

Det ligger også på Youtube i fem deler med engelsk tekst:
Del 1: http://www.youtube.com/watch?v=GUnykR_T-UY
Del 2: http://www.youtube.com/watch?v=X9j4WwI49GE
Del 3: http://www.youtube.com/watch?v=AHhfjQ1_JVw
Del 4: http://www.youtube.com/watch?v=4cdm70iPNjs
Del 5: http://www.youtube.com/watch?v=ut7C0L82_7o

I programmet viser man også til at Trondheim ble en trådløs by i 2007. Man kan bruke det trådløse nettverket overalt i byen fordi mange små trådløse sender har blitt plassert rundt omkring i byen. Etterhvert kom meldinger om helseplager. Fylkeslegen sendte bekymringsmelding til Statens Strålevern. Strålevernet kom, målte og sa “ingen fare”.

De forholder seg til retningslinjene til WHO, men det hjelper lite når folk blir syke.

8.juni 2011 hadde NRK et langt innslag om stråling fra trådløse nettverk. I dette programmet står Lene Hannisdahl frem og forteller at hun også har blitt syk av stråling. Du kan se innslaget her: http://www.nrk.no/nett-tv/indeks/267034

Hva kan man gjøre for å beskytte seg mot stråling fra lav og høyfrekvente kilder?

Når det gjelder høyfrekvent stråling opplyser folkets egen stråleforening - Folket Strålevern - www.folkets-stralevern.no at man kan

1. Redusere strålingen man utsettes for
2. Benytte skjermingsutstyr
3. Kosthold

1. Redusere stråling
Ved f.eks. å fjerne trådløst nettverk og velge kabling isteden. Ved å bruke mobiltelefonen bare der det er god dekning: Jo dårligere dekningen er, jo mer styrke må mobiltelefonen bruke for å kunne sende, og jo mer styrke den bruker, jo mer stråling avgir den og jo dypere inn i kroppen din trenger de strålingen. Et annet råd er å holde «laptoper» unna kroppen og bruk ikke «laptopen» når den hviler på fanget.

Mer info på: http://www.folkets-stralevern.no/beskyttende-tiltak/

2. Benytte skjermingsutstyr
Man kan skjerme vinduer, vegger og senger med ulike materialer. De opplyser bl.a. at kun ett strøk med em spesiell karbon-maling stopper over 98 % av den innkommende strålingen.
Man kan også skjerme seg ved å bruke hodenett.
Mer info på:

3. Kosthold
Ved å spise sunt, trene og eventuelt ta kosttilskudd, vil du få styrket immunforsvar. Dette vil minimere de skadelige effektene av høyfrekvent elektromagnetisk stråling Mer info på: http://www.stralevern.no/index.php?option=com_content&view=article&id=54&Itemid=37

Det finnes også selskap som selger strålebeskyttelses produkter som f.eks. BioEnergiser. Mer info her: http://bioenergiser.no/stralingsbeskyttelse-1

Kan jording bidra til å beskytte oss mot høyfrekvent stråling som f.eks. stråling fra mobiltelefoner?

Dette spørsmålet er blitt stilt av mange. Studien fra de greske forskerne som utsatte ulike grupper for mus for mobil og trådløs telefon-stråling viste at musene fikk signifikant endring i proteinuttrykket. Noe igjen som kan relateres til oksidasjon - oksidativt stress i nervesystemet.

Forfatterne av boken Earthing viser til at jording bidrar å stabilisere en oksidativt stress situasjon ved at frie radikaler blir "matet" med elektroner. I så måte vil regelmessig jording være gunstig.

På en annen side vil kritikere hevde at man ikke kan dra slutningen om at mennesker også vil erfare de samme effektene som mus dersom de blir utsatt for samme type stråling. Grunnen er at det ikke finnes noe forskning på dette. Ergo blir vi prisgitt de retningslinjene som gjelder i det landet man bor i.

Det er også en av grunnene til at forfatterne av boken Earthing sier følgende på sin hjemmeside:

Det beskyttende potensialet av Jording har enda ikke blitt testet mht mobiltelefon eksponering. Det er ingen forskning som indikerer at Jording vil eller ikke vil beskytte en person fra eksponering fra mobiltelefon signaler, mikrobølgeovn stråling eller frekvenser.

Det vi vet er at ***Jording bidrar til en signifikant reduksjon*** *av de induserte kropps-spenningene som genereres ved eksponering av elektromagnetiske felt som kontinuerlig slippes ut av:*
- apparater som er plugget inn elektriske støpsler (selv om apparatet er slått av)
- intern kabling - alle ujordet elektriske enheter i hjemmet eller på kontoret.

Basert på de sakene som forfatterne har sett med folk som er ekstremt sensitive til slike elektromagnetiske felt anbefaler de at man er jordet så mye som mulig i hjemmet eller på jobben.

Jording stopper lavfrekvent stråling

Det er vist at jording stopper eksponering av elektromagnetiske felt (lavfrekvent stråling). Dette har bl.a. David Wolfe demonstrert flere ganger.

David Wolfe har jobbet med helse og helsefremmede tiltak i nesten 20 år. David er forfatter av mange bestselgende bøker innen mat og helse. Han er en svært ettertraktet foredragsholder og har holdt mer enn 2000 forelesninger rundt omkring i verden. Han deler også scenene med topp foredragsholdere som Anthony Robbins, Mark Victor Hansen, Jack Canfield, Deepak Chopra, Buzz Aldrin, T. Harv Eker, John Gray, Les Brown, Barbara DeAngelis, Brian Tracy, og mange flere.

I tillegg er David Wolfe lidenskapelig opptatt av å få spredd viktigheten av jording og de helsegevinster jording har.

I flere tilfeller har han demonstrert hvor effektiv jording er mht å stoppe elektromagnetisk stråling fra PCer, ipads, Kindle og andre elektroniske "duppeditter". I denne videoen viser han hvordan en enkel jordingsmatte er alt som trengs for å beskytte seg mot strålingen: http://www.youtube.com/watch?v=MLOx1kWCWoc

Som videoen viser stopper han strålingen i området 20 hz til 1000 hz. Det vil igjen si at man ikke utsetter seg for fare mht produksjon av frie radikaler og den skaden de kan gjøre i kroppen.

Wolfe forteller hvordan jording sender elektroner - gratis antioksidanter - inn i kroppen og leder den elektromagnetiske strålingen unna. Det skjer umiddelbart. Kun en finger på en jordingsmatte er nok. Straks han fjerner sin fot eller finger fra jordingsmattene er EMF strålingen tilbake og påvirker kroppen.

Med andre ord er jording veldig effektiv når det gjelder å beskytte seg mot lavfrekvent stråling.

Med jording vil man få fri flyt av elektroner fra Jorden - gratis antioksidanter. Dette vil stoppe EMF strålingen. I tillegg vil regelmessig jorden sørge for å “mate” alle de frie radikalene med elektroner slik at de blir stabilisert og ergo kommer kroppen i balanse og harmoni.

SØVN OG JORDING

I 2012 var det flere artikler i ulike aviser om søvn problemer for barn og ungdom.

I Aftenposten 17.feb 2012 var overskriften på en artikkel: **Flere barn får sovemedisin** Antall barn mellom 0 og 9 år som bruker sovemedisin har økt de siste fem årene i følge Norsk Reseptregister.

Overtrette barn, serviceforeldre og for mye TV- og PC/spill og mobilbruk. Søvneksperter tror det er årsaken til at stadig flere foreldre ber om hjelp med søvnløse barn.

TV, PC, iPads, Kindles osv. skaper elektromagnetisk stråling (lavfrekvent 50-60 hz) som påvirker vår helse.

Som nevnt er det kjent at eksponering av 50-60 Hz elektromagnetiske felt øker konsentrasjonen av frie radikaler, forlenger deres levetid, og øker sannsynligheten for at de kan gjøre skade på kroppen. *(Kilde: Clint Ober ESD Journal 2003).*

Kan elektromagnetisk stråling også påvirke vår søvn rytme?

Hormonet *melatonin* er sentralt i styring av døgnrytmen. Det er kroppens søvnhormon. Det skilles ut av epifysen - pinealkjertelen også kalt konglekjertelen siden den ser ut som en liten kongle.

Kjertelen inneholder lysømfintlige celler som reagerer på lys og mørke. Den har sin største produksjon om natten. Utskillelsen av dette hormonet starter når solen går ned og mørket kommer frem. Om kvelden, når det mørkner ute, begynner pinealkjertelen å produsere melatonin.

Når man har øynene åpne sender synsnervene elektromagnetiske signaler til hjernen og pinealkjertelen. Når øynene lukkes, opphører de elektromagnetiske signalene fra synsnervene. Da begynner pinealkjertelen å produsere melatonin og vi sovner. Når vi våkner om morgenen og får dagslys gjennom øynene stopper produksjonen av melatonin. *(Kilde: Norsk Opplysningskontor for Helsekost)*

Nevnte Sergio Manzetti og hans artikkel *Svekker stråling søvnen?* fra januar 2011 viser til at spesielt i Canada, USA og Europa har elektromagnetisk stråling blitt studert med stor interesse.

I studier er det kommet fram at psyko-emosjonelle lidelser som **søvnforstyrrelser** og depresjon er mulige konsekvenser av en bred strålingstilstedeværelse i samfunnet.

Det har blitt påvist at især **nivåene av hormonene melatonin og serotonin blir påvirket av elektromagnetisk stråling, som ses i sammenheng med depresjon, søvnløshet og andre nevropsykologiske lidelser.** *(Kilde: http://www.forskning.no/artikler/2011/januar/275296)*

Artikkelen *Mobilstråling påvirker søvn* som stod på trykk i Aftenposten mars 2006 henviser til en studie i Australia som viste at når hjernen blir eksponert for elektromagnetisk stråling, som for eksempel fra en mobil, reduseres produksjonen av søvnhormonet melatonin.

Vil jording bidra til at man kan beskytte seg mot mobilstråling og dermed sove bedre?

Selv om man ikke har direkte forskning på koblingen mellom jording og mobilstråling - såkalt høyfrekvent stråling, har man i flere studier med lavfrekvent stråling (50-60 Hz) sett at jording bedrer søvnen betraktelig. Kan det også da tenkes at jording hjelper mot strålingen av mobilbruk?

Sover bedre med jording

Mange har alarmklokker som går på strøm på et nattbord ved siden av sengen. Noen har sin iPad liggende der og lar den lade over natten. Andre igjen sover med PC på rommet. Alle apparater som er koblet til strømnettet utgir lavfrekvent stråling (50-60 Hz).

Det er bevist at man ikke blir påvirket av denne elektromagnetiske strålingen når man er jordet. Jording stopper påvirkningen av lavfrekvent EMF strålingen ved å lede den unna.

Sover du derfor jordet med et jordingslaken vil ikke lavfrekvent stråling påvirke deg. Mange rapporterer om at de sover mye bedre med et jordingslaken og at de faller i søvn raskere.

Når man sover produseres også hormonet melatonin. Det er også et sterkt antioksidant som bekjemper frie radikaler. En god natts søvn betyr derfor at det har blitt produsert mye melatonin som også bekjemper frie radikaler. Det har med andre ord en antioksiderende effekt.

Hvis man i tillegg sover med et jordingslaken får man også elektroner fra å være jordet og dette bidrar også til å bekjempe/stabilisere frie radikaler.

Flere studier som boken *Earthing* henviser til har vist at pasienter som har slitt med søvn og sykdom sover bedre allerede første natten når de sover med et jordingslaken. I tillegg sier mange av pasientene som har vært med i de ulike studiene at de også føler seg friskere etter kun noen dager med jordingslaken.

Disse pasientene får med andre ord tilført millioner av elektroner via jordingslakenet gjennom hele natten. Disse bidrar til å stabiliserer frie radikaler som stopper «angrep» på friske celler.

HELSEMESSIGE GEVINSTER AV JORDING

I boken *Earthing* referer man til tusenvis av mennesker - voksne og barn - som har hatt nytte av å jorde seg regelmessig.

Boken referer også til hvordan amerikansk-sponsede sykkel-team i **Tour de France** konkurranser benyttet «jordings-soveposer" for å innhente seg mye raskere enn normalt fra skader og knallhard konkurranse.

Effekten av jording på inflammasjon (betennelse) og smerte ble tydelig demonstrert i en serie av studier som ble utført med termografi i 2004 og 2005. Termografi er en metode for å avlese temperatur på en overflate. Dette gjøres med et såkalt IR-kamera, eller termokamera som er sensitivt for infrarød stråling. *(Kilde: Wikipedia).*

I en studie med bruk av regelmessig jording på pasienter med ulike sykdommer utført av William Amalu, sjef for Det Internasjonale Akademiet for Klinisk Termografi, opplevde 80% av pasientene stor smertelindring, bedre helse og i noen tilfeller forsvant symptomene fullstendig. *(Kilde: boken Earthing)*

Regelmessig jording gir store helsegevinster.

Helsegevinstene av regelmessig jording som nevnes i boken *Earthing* er mange:

- forbedring eller eliminering av symptomene til mange betennelse-relaterte lidelser
- reduksjon eller eliminering av kroniske smerter
- bedre søvn samt sovner mye raskere
- økt energi
- mindre stress
- normalisering av kroppens biologiske rytmer
- tynnere blod, bedre blodtrykk og flyt
- mindre muskelspenninger og hodepine
- minsket hormonelle og menstruelle symptomer
- dramatisk raskere healing og reduksjon / forebygging av liggesår
- reduksjon / eliminering av jetlag
- beskyttelse mot potensielt helse-forstyrrende miljø elektromagnetiske felt (EMFs)

Harry Olsen - stor effekt av jordingslaken

Etter at Håkon og jeg startet Earthpower.no har vi fått mange positive tilbakemeldinger fra folk om at de har bedret helsen sin som et resultat av at de begynte å jorde seg.

En av disse tilbakemeldingene kom fra en pensjonert mann i 60 årene ved navn Harry Olsen – en tidligere nabo av meg, Camillo.

En sommer for noen år siden ramlet Harry ned fra en stige. Han pådro seg en del skader og kom på sykehus. Han fikk blant annet et stygt sår i ryggen. Harry ble etterhvert utskrevet fra sykehuset og fikk med seg mange smertestillende tabletter. Dagene og ukene gikk, men såret i ryggen ville ikke gro. Han blødde hver dag fra såret i 2 måneder. Det var ingen tegn til at det var i ferd med å gro en gang.

En dag kom han innom meg i forbindelse med noe jeg skulle hjelpe ham med. Han så veldig syk og sliten ut. Jeg spurte hvordan det gikk og fikk til svar at såret fortsatt blødde og han hadde en del smerter. I tillegg sov han dårlig.

Jeg spurte om han jordet seg regelmessig og om han spiste matvarer med høyt antioksidant innhold. Svaret var nei - han hverken jordet seg eller spiste mat med høyt antioksidant innhold.

Harry reiser til Hellas flere ganger i året og jeg spurte om han på sine turer badet i havet (saltvann er en super formidler av elektroner) eller om han gikk barfot på stranden. Svaret var nei - han likte hverken å bade eller gå barbeint.

Jeg regnet med at kroppen hans måtte være full av frie radikaler som ikke fikk nok påfyll av elektroner fra matvarer eller jording. Ergo gikk de løs på friske celler i kroppen hans og kunne være en av årsakene til at såret i ryggen ikke ville gro.

Jeg ga ham et jordingslaken og fortalte i korte trekk det som står i denne boken - om frie radikaler, viktigheten av å spise antioksidanter samt å jordet seg regelmessig for å stabilisere de frie radikalene.

Han takket og begynte å sove med jordingslaken. Tre dager senere kommer han tilbake og vister meg at såret var nesten helt grodd. Blødningen hadde stoppet og han sov mye bedre. Kun 3 dager med et jordingslaken bidro til at et blødende sår som hadde blødd hver dag i 2 måneder stoppet å blø og begynte å gro. En utrolig effekt.

Harry er ikke i tvil om at jording virker. Han har følt det på kroppen.

Mange timers søvn hver natt med et slikt jordingslaken sørger nemlig for å sende millioner av elektroner inn i kroppen noe som igjen bidrar til å stabilisere de frie radikalene.

Kirsti Anita Olsen - betydelig bedre helse

En av Earthpowers kunder – Kristi Anita Olsen – ga oss denne tilbakemeldingen etter å ha benyttet en jordingsmatte en stund:

Jeg har brukt jordingsmatte fra dere (Earthpower) siden mandag 18. mars, 2013. Jeg vet ikke helt hva jeg skal tro, men noe har skjedd. Etter å ha vært så godt som fri for energi siden januar 2006 og slitt med utallige helseproblemer fra muskelsmerter til hjerteflimmer, opplever jeg nå å sove ei hel natt, våkne uthvilt kl. 0700, ikke trengt mye hvile i løpet av dagen, føler meg våken og bevisst, og inflammasjonsfølelsen i kroppen er betydelig redusert.

Haakon Larsen - sover bedre - har mer overskudd

Medgründer av *EarthPower* Haakon Larsen hadde sovet med jordingslaken og brukt jordingsmatter en stund før vi lanserte *EarthPower*. Han forteller at han sovner mye raskere og sover mye bedre enn han gjorde før han begynte med jordingslaken. I tillegg husker han drømmene sine mye oftere enn før. Han forteller om veldig levende drømmer, såkalt lucid dreaming.

I tillegg er han full av energi og har mye overskudd - noe han bl.a. takker jordingen for.

Haakon har bakgrunn innen svakstrøm og elektronikk og har målt seg regelmessig før og etter jording med et såkalt voltmeter. Resultatene viser at jordingsproduktene bidrar til at en stor reduksjon av lavfrekvent elektromagnetisk stråling fra elektriske apparater og strømledninger tilsvarende det tidligere nevnte David Wolfe viser i sine målinger.
(http://www.youtube.com/watch?v=MLOx1kWCWoc)

BAKGRUNN FOR DENNE E-BOKEN

Earthpower.no ble startet av undertegnede og Haakon Larsen i 2012. Haakon introduserte meg for jording og de helsegevinstene regelmessig jording kan gi. Jeg ble utrolig interessert i dette emnet og begynte umiddelbart selv å gå barfot for å dra nytte av helsegevinstene ved jording. Jeg begynte også å sove med jordingslaken samt bruke jordingsmatte når jeg jobbet på PC/Mac.

Resultat av disse jordingstiltakene førte til at jeg sov bedre, fikk mer overskudd og tenkte klarer.

Jeg begynte å samle informasjon og forskning om dette spennende temaet jording. Etter hvert hadde jeg såpass mye stoff at jeg bestemte meg for å skrive en e-bok om det. Målet var å gi bort e-boken gratis via vår nettside *EarthPower.no* for å opplyse så mange som mulig om helsefordelene ved regelmessig jording. Resultatet er denne e-boken du leser nå.

Siden 2012 har jeg jordet meg hver dag. Jeg går barfot i skogen året rundt selv om det blir kortere turer på vinteren. Og jeg benytter også jordingsprodukter hver dag.

Jeg har opplevd og opplever fortsatt fordelene ved å jorde meg regelmessig og ønsker at så mange som mulig også skal erfare dette. Om du derfor ønsker å spre denne e-boken til andre vil Håkon og jeg sette stor pris på det. Hvem som helst kan laste den ned gratis fra www.Earthpower.no

Jording er enkelt og gratis. Vi er overbevist om at mange sykdommer som vi opplever i vår vestlige verden vil kunne bedres ved at man rett og slett bare tar av seg på beina og går barfot. Flere og flere vitenskapelig studier viser at våre kropper kommer i balanse med «elektron påfyll» og dermed bedrer helsen til folk. Vi har skapt til å «suge inn» elektronene som Moder Jord bare venter på å gi oss.

EarthPower hilsen
fra Camillo☺

EarthPower teamet består av Haakon Larsen og Camillo Løken

Haakon Larsen *Camillo Løken*