

Båda fötterna på jorden ger läkning!

Jordning är ett enkelt sätt att återställa kroppens naturliga elektriska tillstånd genom att återskapa den fysiska kontakten med jorden. Det säger Anders Blomqvist, som driver Earthingpeople. Att inte vara jordad är onaturligt och kan ge hälsoproblem. En ojordad kropp kan inte fungera optimalt. Här förklarar Anders Blomqvist hur man kan skydda sig, uppnå balans och förbättra sin hälsa.

Text Monica Katarina Frisk Bild Laura Battiato (shutterstock.com) Foto Anders Blomqvist



KORT OM ANDERS

FAMILJ Anders Blomqvist.

FAMILJ Singel, till och från.

BOR I lugna Vejbystrand på den skånska västkusten.

YRKE Driver Earthingpeople sedan 2011. Fotograf och reseledare.

HEMLIG TALANG Healing.

AKTUELL MED Marknadens bästa jordningslakan med 50 procent silvertråd.

Vär moderna livsstil har gjort att vi förlorat kontakten med jordens läkande energi på grund av det onaturliga sätt vi lever på. Vi behöver helt enkelt återställa kontakten med jorden och leva mer naturligt om vi vill må bra. Vi är bioelektriska varelser som lever på en elektrisk planet. Det säger *Anders Blomqvist*, som driver Earthingpeople.

- När du har direktkontakt med jorden genom att gå barfota på fuktig mark eller bada i en sjö eller i havet är du jordad. Då sker många positiva förändringar i hela ens kropp, något som 19 års forskning och tusentals vittnesmål tydligt visar. Din kropp fungerar annorlunda.

DET FINNS ETT ANTAL olika uttryck som har med jorden att göra till exempel: stå med båda fötterna på jorden, falla i god jord, komma ner på jorden, tas ner på jorden, gå under jorden och moder jord, som alla på mer än ett sätt har med jordning att göra. Har du någon kommentar till det?

- Alla dessa uttryck finns av en orsak. Människan har alltid vetat att vi måste vara i kontakt med jorden för att må bra. Inom yoga och meditation används ofta idén om att jorda sig men det handlar om en visualiserings-

övning, inte om att skapa fysisk kontakt. Det är två skilda saker.

Anders Blomqvist berättar om den tidigare kabel-tv-chefen *Clint Ober*, som upptäckte jordningens hälsoeffekter 1998. Ober är också en av författarna till boken "Att vara jordad" och brukar lyfta fram något han burit med sig sedan barndomen när han bodde granne med en indianby. De ansåg att skor var farliga och gjorde en sjuk. Var kom den kunskapen från, kan man fråga sig.

- När man har studerat barfotafolk i Sydamerika och Afrika har man sett att de inte lider av några moderna livsstilssjukdomar.

ENLIGT ANDERS BLOMQVIST är jordning ett enkelt sätt att återställa kroppens naturliga elektriska tillstånd genom att återskapa den fysiska elektriska kontakten med jorden. Att inte vara jordad är onaturligt och tycks ligga bakom en del av dagens hälsoproblem.

Undertecknad har nyligen vistats på varmare breddgrader i flera månader och dagligen promenerat barfota på en sandstrand i soluppgången och andats in salt avdunstning från havet. Men du talar om en elektrisk jord, vad är det?

- Allt består av atomer. En atom består av en kärna med protoner som har en positiv laddning, neutroner som är neutrala

och ett moln av negativt laddade elektroner som spinner runt atomkärnan. Sen finns det fria elektroner som rör sig i utrymmet mellan atomerna. Det är de elektronerna vi kallar antioxidanter som vi får i oss genom antioxidantrik mat. Jordens yta laddas konstant med fria elektroner, främst genom åskväder.

BLIXTEN ÄR EN elektrisk potentialjämning mellan den negativt laddade jorden och de positivt laddade molnen, förklarar han. Samma sak händer när vi är i kontakt med jorden, en potentialutjämning sker mellan ens positivt laddade kropp och den negativt laddade jorden så att vi får samma elektriska potential som jorden.

- Det är fukt och metaller som är ledande, därför får man bäst jordning på fuktig mark, en fuktig strand eller när det har regnat fungerar även asfalten i städer. Den absolut mest kraftfulla jordningen sker i havet. Saltvatten leder cirka 100 gånger mer än sötvatten på grund av det höga mineralinnehållet.

Anders Blomqvist har alltid varit väldigt aktiv och tillbringat en stor del av sitt liv som frilansfotograf, försränningsguide och vandringsledare i Nepal, Norge och Australien, klippklättringsinstruktör i Sverige och 30 år som reseledare över hela Asien.

- Men artros i mina knän satte stopp för flera av dessa aktivite-

”

När du har direktkontakt med jorden genom att gå barfota på fuktig mark eller bada i en sjö eller i havet är du jordad.

ter. Jag lyckades mildra smärtan ganska mycket med organiskt svavel, MSM, glukosamin och nyponpulver. Inte förrän jag började sova jordad försvann problemet nästan helt.

Under tjugo år brottades Anders med att hälsan blev sämre och sämre. Varje gång han gjorde en vanlig läkarundersökning var svaret alltid detsamma: ”Du är frisk.”

- Sista gången jag besökte den läkaren hotade han med att skriva ut lyckopiller, för att han utifrån sitt konventionella synsätt inte kunde hitta något fel på mig.

ANDERS BLOMQVIST sökte sig istället till den naturliga vården och hamnade hos en naprapat.

- Efter ett urinprov, ett blodprov och kinesologi såg han att jag var kvicksilverförgiftad. Polletten trillade ner. Jag hade ju hela munnen full av amalgam.

Naprapaten rådde Anders att sanera och hjälpte till med avgiftningen under de följande fyra åren. Hälsan blev inte bättre trots avgiftning, hundratals liter gröna drinkar på spenat, blågröna alger, frukt och annat nyttigt han gjorde för att må bra.

- Varje morgon när jag vaknade kände jag mig som en rostig robot. Det tog nästan en halvtimme att få igång min stela och ömma kropp. Sömnproblem, en extrem infektionskänslighet och pollenallergi höll mig nere. Immunförsvaret var extremt svagt. ▶

Att vistas i skog och mark är bra för hälsan, men passa på att gå barfota på skogspromenaden, gå i bäckar och lera, på mossa och löv. Det är en fantastisk upplevelse, tycker Anders.



6 Anders bästa råd för att jorda sig enkelt

- 1 Skaffa ett jordningslakan att sova på, året runt.
- 2 Gå barfota utomhus så mycket som möjligt.
- 3 När du är utomhus med isolerande skor på fötterna, håll i en växt eller en gren. Alla växter har rötterna djup ner i jorden och de är ledare så du blir jordad när du rör vid dem, eller bara gräv ner händerna i myllan ett tag. Varenda minut räknas.
- 4 Diska för hand. Alla vattenledningar är jordade, vasken likaså.
- 5 Skaffa jordade skor.
- 6 Mitt tips till skeptiker är att sitta med fötterna på en bit fuktig gräsmatta 45 minuter om dagen i en vecka. Sitt i solen, läs en bok, lyssna på musik eller helst på fågelsången. Känn efter vad som händer. Hur påverkas sömnen, hur påverkas värk och stelhet i kroppen? Det är gratis och väldigt övertygande.

I april 2011 när Anders kom hem från att ha arbetat fyra månader i Indien hade en god vän i Kanada skickat honom ett jordningslakan, en jordningsmatta, en jordstav, sladdar, boken "Earthing, the most important health discovery ever?" och ett meddelande där det stod "Pröva, det är fantastiskt".

- Då visste jag absolut ingenting om jordning. Första natten jordad vaknade jag efter tolv timmars oavbruten sömn och trodde inte det var sant. Men det bara fortsatte natt efter natt och jag sov djupt och länge. Efter tredje natten beställde jag också ett lakan till min gamla mor som också hade sömnproblem.

Efter två veckor var det mesta av värken och stelheten i kroppen borta, han sov som en stock och pollenallergin bara försvann.

- Då bestämde jag mig för att ändra mitt liv och hjälpa andra genom att sprida kunskapen om jordning och erbjuda produkterna som tillverkades i USA.

HAN TECKNADE AVTAL med Clint Ober, öppnade två webbshoppar och blev landets första importör av jordningsprodukter.

Orsaken till att man bör jorda sig är att hela ens kropp fungerar annorlunda när man är jordad, säger Anders. Vi är menade att vara i fysisk elektrisk kontakt med jorden, precis som vilda djur är.

- Vi är den enda arten på planeten som frivilligt isolerar oss från jordens läkande energi, vilket är väldigt onaturligt.

När man är i fysisk kontakt med jorden så absorberar kroppen antioxidanter genom huden. För att jorda sig kan man börja gå barfota på marken under den varma delen av året, bada ofta i hav och sjö, ha kontakt med levande träd och buskar när man är ute.

- Alla vet att vi behöver äta antioxidantrik kost som frukt och grönsaker för att antioxidanterna neutraliserar de farliga fria radikalerna som kan ge upphov till kronisk låggradig inflammation. Då kan man ju fråga sig, var får frukt och grönsaker sina antioxidanter från? Det är från jorden så klart.

MEN DET ÄR INTE den enda orsaken varför jordning är så positivt för hälsan, säger Anders. Hans egen erfarenhet visar att när man är jordad tunnas blodet inom 10 minuter. Orsaken verkar vara att när de röda blodkropparna har en positiv laddning dras de till varandra som magneter.

- Så fort man jordar sig neutraliseras den positiva laddningen och blodet tunnas till sitt normala tillstånd. Vi har sett hur blodkroppar dras till varandra när kroppen är utsatt för strålning från mobilmaster och wifi, så nuförtiden ser man att fler har börjat jorda sig när de pratar i mobilen. Jordning stärker immunförsvaret, lugnar det centrala nervsystemet, normaliserar stresshormonet kortisol, skyddar mot lågfrekventa elektromagnetiska fält och mildrar PMS-besvär med mera.

ENLIGT ANDERS Blomqvist är de vanligaste orsakerna till att människor är ojordade att vi lever nästan helt utan elektrisk kontakt med jorden. Vårt hem har isolerande trä- och plastgolv, vår säng är höjd från marken, men värst av allt är gummisulorna på skorna vi bär.

- När vi går utomhus blir vi isolerade på grund av gummisulorna. Förr i tiden när vi

bar mockasiner och skor med lädersulor blev lädret fuktigt från fotsvett och markfukt. Då kunde fukten ge oss jordning rakt igenom sulorna.

Är det skillnad på hur en naturlig jordning sker, beroende på var man bor? Hur jordar man sig på norra halvklotet under vintern, med snö och is?

- Jordning sker optimalt genom att man är i fysisk kontakt med jorden på något sätt men det är svårt i kalla klimat. Just därför tog Clint Ober fram ledande lakan med invävda silvertrådar som kopplas till en jordstav i marken eller ett vattenledningsrör så att alla kan jorda sig inomhus, oberoende av var man bor.

PRINCIPEN ÄR VÄLDIGT enkel. Man tar helt enkelt och leder in jordens läkande elektriska energi till sin säng eller annan plats i hemmet.

- Här simuleras att du ligger naken på din gräsmatta eller en fuktigt strand, men i komforten av din egen säng. Effekten är densamma.

Det är på natten kroppen läker sig, fortsätter Anders, och det är också då man kan vara kontinuerligt jordad under många timmar för att få en optimal effekt. Det är tillräckligt för de flesta men kan man lägga till fler timmar med jordning under dagen är det bara bra.

- Det har visat sig att människor som arbetar på kontor blir mycket piggare och mer effektiva när de är jordade på arbetet. Det finns speciella jordningsmattor och jordningsdynor för ändamålet.

VARFÖR BEHÖVER MAN olika produkter för att jorda sig?

Är det inte bara att råda eller uppmana folk att vara i kontakt med naturen, vistas i skog och mark, odla sin trädgård, komma i kontakt med marken, stranden, havet eller sjöar?

- Idealiskt borde våra hem vara jordade men så är det inte, därför är det klokt att investera i något sätt att jorda sig hemma.

Att vistas i skog och mark är mycket viktigt för hälsan men

99 procent som går ute bär skor eller kängor med gummisulor och får inte fördelarna med jordning.

- Prova att ta en skogspro-menad barfota. Gå i bäckar och lera, på mossa och löv. Det är en fantastisk upplevelse.

MÄNNISKOR SOM ARBETAR

med sina bara händer i jorden mår bättre så trädgårdsskötsel är något av det hälsosammaste man kan ägna sig åt. Många vill inte gå barfota ute mer än på stranden under sommaren och bor man i en stad är det svårt att hitta platser att gå barfota. Asfalt, om det inte har regnat, isolerar så det är bara parker och växter som kan ge jordning.

- Skönheten med jordning inomhus ligger i dess enkelhet. Lägg ett jordningslakan på sängen, koppla sladden till antingen en jordstav nerstucken i marken eller till en jordklämma fastsatt på ett vattenledningsrör. Det är det hela. Du är jordad

en tredjedel av ditt liv utan att behöva göra någonting förutom att tvätta lakanet ibland.

VAD SÄGER DU OM tanken att människor som reser till varmare länder med hav och stränder eller dras till vandringar och skogsupplevelser, har en inneboende naturlig drivkraft att balansera sin ojordade livsstil?

- Jag brukar lyfta fram reumatiker och människor med fibromyalgi när varma länder kommer på tal. De brukar generellt må mycket bättre på sommaren här hemma, men sen kommer hösten och det är för kallt att vara barfota på gräsmattan eller stranden. Då blir värken värre och på vintern reser de till något varmt land där de kan gå barfota på stranden, sola och bada i havet. Värken minskar och de mår mycket bättre. Sen när de kommer hem ökar värken igen.

Varför är det så, har Anders Blomqvist frågat sig. Kan det

vara så enkelt att jordade personer mår bättre för att inflammationen som skapar värken minskar? Det finns en mycket talande termografisk studie på människor med värk, där man kan se att inflammationen minskar kraftigt, på mycket kort tid, när personen är jordad.

VILKA JORDNINGSTEKNIKER

är bäst för stressrelaterade sjukdomar?

- Givetvis är det att vistas ute i skog och mark så mycket som möjligt, helst barfota. För de flesta människor är det ogenomförbart att vara barfota ute i skogen åtta timmar dagligen för att uppnå effekten man får genom att sova jordad. Inomhusjordning nattetid är det mest effektiva, för sover gör vi ändå. Det är inget arbete involverat, det tar ingen tid från ditt liv och det kostar ingenting förutom en initial investering i ett lakan med jordkoppling.

Jorden som batteri och inflam-

mationshämmare, nämns i boken. Vad tror du händer med detta batteri i och med klimatförändringarna?

- Om temperaturen går upp eller ner spelar ingen roll, det påverkar inte jordens elektriska status. Vår planet har alltid haft en svagt negativ laddning. Den laddningen är en förutsättning för allt liv. Alla levande varelser är bioelektriska, så även växterna.

- Jordning fungerar bra över hela planeten, i alla klimatzoner. Men bor man i en öken rekommenderas att man håller en spann vatten runt jordstaven då och då, avslutar Anders. ☺

Plus mer

www.earthingpeople.se
www.earthinginstitute.net
"Att vara jordad", Clinton Ober,
Stephen T Sinatra, läkare Martin
Zucker. (Anarchos förlag, 2015).

Sov kopplad till jordens läkande energi för bättre hälsa med

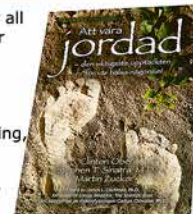
Earthingpeople

Evolution jordningslakan

Kvalitetslakan med 50% silvertråd och 50% miljövänlig tencel/lyocell som läggs under ditt vanliga underlakan. 2 års full garanti.

Läs boken om jordning där all information och kunskap är samlad. En fantastisk bok.

Historien om upptäckten, läkares syn på jordning, resultatet av 19 års forskning, personliga berättelser och mycket mer kommer garanterat att ge dig en ny bild av hälsa.



0431-412166

www.earthingpeople.se