

## 115. OUDOT UUDET SAIRAUDET HELPOTTUVAT MAADOITTUMALLA

Ympäristöyliherkkyys on uusi sairausryhmä, jota ei vielä tunneta ja siksi osataan lievittää kovin vähän (HS Kotimaa 7.10.). Parannuskeino on kuitenkin ollut olemassa aikojen alusta. Nyt on aika tutustua siihen.

Tämä ikiaikainen parantava voima on maadoittuminen. Maadoitumme kävellessämme paljain jaloin maan päällä, ruohikolla tai kostealla hiekalla. Myös puitten halaaminen (sic!) ja uiminen luonnonvesissä, etenkin meressä, auttavat. Maankamaralla on auringon ja salamoiden voimasta negatiivisesti varautuneita elektroneja, ja kehossamme taas positiivisesti varautuneita vapaita radikaaleja. Elektronit purkavat niiden tulehdusta aiheuttavaa vaikutusta, ja me tunnemme olomme virkistyneeksi ja hyväksi. Maadoittuminen nuorentaa meitä.

Maadoittuminen tapahtui tietämättämme vielä silloin, kun käytimme maan energiaa johtavia, nahkapohjaisia jalkineita, mutta loppui siihen, kun siirryimme eristävien kumi- ja muovipohjaisten jalkineiden, lenkkiosujen, käyttöön. Sen seurauksena on kehittynyt suuri määrä uusia sairauksia kuten sähköyliherkkyys, kemikaaliallergiat, fibromyalgia, krooninen väsymysoireyhtymä.

Ensimmäinen aiheesta suomennettu kirja on Clinton Oberin ja hänen kumppaniensa, Sinatran ja Zuckerin kirjoittama *Earthing* (2010), suomeksi *Maadoittuminen* (2012). Kun pidämme itsemme maadoittuneina nukkuessa ja lukiessa sekä television ja tietokoneen ääressä, saamme siitä apua monin tavoin: yöuni paranee, päänsärky helpottuu, elimistö palautuu urheilusta ja lentojen aikaerorasituksesta, tulehdustila korjaantuu, energia lisääntyy, krooniset kivut ja stressi vähenevät, haavat paranevat nopeammin, nivelet notkistuvat, veri ohenee eli veritulppien vaara laskee.

Nykyisessä elämäntavassamme on vain vähän tilanteita, joissa voimme maadoittua luonnollisesti. Tämän ymmärtäen Ober on kehittänyt maadoittavia laitteita ([www.tiedonportaat.fi](http://www.tiedonportaat.fi)) ja kehottaa yrityksiä perehtymään niiden valmistamiseen. Erityisesti tarpeen ovat maadoittavat jalkineet ja lakanat sekä matot tietokonetyöskentelyyn ja lemmikkieläinten makuualustoiksi, samoin maadoittavat rannekkeet sairaalapotilaille.

Tieto maadoittumisen vaikutuksista muuttaa koko elämäntapamme tarpeet ja mahdollisuudet. Se ulottuu maadoittavan tuotannon kehittämisestä jalkineista, vaatuksesta, asumisesta ja rakentamisesta kaikkien alojen verrattomiin vientituotteisiin asti.

Ulla Grünstein

Helsinki