

## 117. MAADOITTUMINEN AUTTAA MIELENTERVEYSONGELMISSA

Viime päivinä on mediassa ollut paljon kirjoituksia nuorten mielenterveysongelmista, jotka ovat lisääntyneet huolestuttavasti, lähes epidemian lailla. Lääkärikunta on ymmällään. On esitetty monia apukeinoja, mutta yksi niistä on puuttunut. Se on maadoittuminen.

Mitä maadoittuminen on ja mikä voisi olla masennuksen tai ahdistuksen syy? Se saattaa olla nuorten jatkuva älypuhelinten, iPadien, tietokoneiden ja muiden sähköisten laitteiden käyttö. Kehoon kerääntyy positiivisesti varautuneita molekyylijä, vapaita radikaaleja, jotka aiheuttavat matala-asteista tulehdusta elimistössä. On olemassa aikojen alusta asti toiminut parannuskeino näihin vaivoihin. Sitä ei vain ole ymmärretty aikaisemmin.

Maadoittuminen on tämä parantava voima. Maadoitumme, kun kävelemme paljain jaloin maan päällä, kostealla hiekalla tai ruohikolla. Maankamaralla on auringon ja salamoiden voimasta negatiivisesti varautuneita elektroneja, ja kehossamme taas positiivisesti varautuneita molekyylijä, vapaita radikaaleja. Kun elektronit purkavat tulehdusta aiheuttavien, vapaiden radikaalien vaikutusta, tunnemme olomme virkistyneeksi ja hyväksi.

Tämä vaikutus toimi vielä silloin, kun käytimme maan energiaa johtavia, nahkapohjaisia jalkineita, mutta loppui siihen, kun siirryimme eristävien kumi- ja muovipohjaisten kenkien, lenkkitosujen, käyttöön. Seurauksena siitä on kehittynyt suuri määrä uusia vaivoja, kuten sähköliherkkyys, kemikaaliallergiat, fibromyalgia, krooninen väsymysoireyhtymä, mielenterveysongelmat. Ensimmäinen suomennettu kirja aiheesta on Clinton Oberin ja hänen kumppaniensa, Sinatran ja Zuckerin kirjoittama Earthing, Maadoittuminen.

Kun pidämme itsemme maadoittuneina nukkuessa sekä television ja tietokoneen äärellä, saamme siitä apua monin tavoin: yöuni paranee, päänsärky helpottuu, elimistö palautuu ja tulehdustila korjaantuu, energia lisääntyy, krooniset kivut ja stressi vähenevät, haavat paranevat nopeammin, nivelet notkistuvat, veri ohenee eli veritulppien vaara laskee. Viime vuosina on todettu, että se auttaa myös mielenterveysongelmissa.

Nykypäivän ympäristössä meillä on vain vähän tilanteita, joissa voimme maadoittua luonnollisesti. Tämän ymmärtäen Ober on kehittänyt maadoittavia välineitä, joita saa myös suomalaisesta verkkokaupasta.

Ulla Grünstein  
suunnittelija

Helsinki

