

- EARTHING -

CONNEXION À LA TERRE

Questions fréquemment posées

EARTHING ET SANTÉ

Le Earthing / Reconnection à la terre se réfère au processus d'établir un contact entre la surface de la terre et le corps afin de maintenir le corps au potentiel de la terre. C'est ce qui se produit naturellement lorsque nous marchons pieds nus sur la terre.

Si il vous plaît, notez qu'aucune des réponses fournies ici ne constitue en aucune façon des conseils médicaux ou ne prétend être une cure ou un traitement médical. Si vous avez un problème de santé, consultez votre médecin.

QUESTIONS

- Comment le Earthing m'aide à me sentir mieux et augmente ma capacité de guérison ?
- Dans vos études cliniques, les effets physiologiques du Earthing sont presque immédiats. Pouvez-vous expliquer cela ?
- Le Earthing peut-il augmenter mon espérance de vie ?
- Combien de temps dois-je être connecté à la terre afin d'en ressentir les résultats ?
- Combien de temps faudra-t-il pour soulager mes symptômes ?
- Je me sens mieux quand je dors connecté à la terre. Qu'arrivera-t-il si je cesse de dormir de cette façon ?
- J'ai une douleur. Comment le Earthing peut-il m'aider ?
- Dois-je appliquer les dispositifs de Earthing directement là où j'ai des douleurs corporelles ?
- J'ai deux stents. Puis-je dormir connecté à la terre sans provoquer de dégâts aux stents ?
- Les produits de Earthing peuvent-ils être utilisés par quelqu'un qui a un stimulateur cardiaque ?
- Pouvons-nous utiliser les dispositifs de Earthing si nous avons une prothèse du genou et de hanche ?
- Puis-je absorber trop d'énergie de la Terre en dormant connecté à la terre tous les soirs ?
- Je ne sens pas de différence en pratiquant le Earthing. Serait-ce parce que je suis déjà en très bonne santé ?
- J'ai lutté pendant longtemps contre l'insomnie. Quand j'ai eu le drap de Earthing j'ai dormi vraiment mieux pendant la première semaine, puis à nouveau j'ai recommencé à me tourner et à me retourner.
- Le Earthing peut-il aider des patients victimes d'un accident vasculaire cérébral (AVC) ?
- Est-ce que le Earthing peut aider à réguler la pression artérielle ?

RÉPONSES

Q1. Comment le Earthing m'aide à me sentir mieux et augmente ma capacité de guérison ?

Les perturbations comme la douleur et d'autres maladies corporelles sont souvent causées par une inflammation chronique. Cette inflammation, à son tour, produit des molécules chargées positivement,

appelées radicaux libres. Lorsque vous entrez en contact direct avec la Terre, soit en étant pieds nus à l'extérieur ou à l'intérieur par l'intermédiaire d'un dispositif de Earthing, les électrons chargés négativement de la Terre sont absorbés par votre corps et réduisent les radicaux libres ainsi que l'inflammation. Il s'agit de notre théorie et elle est soutenue par notre recherche et par les commentaires de milliers de personnes qui utilisent les produits de Earthing.

Ce bénéfice apporté par le Earthing est très important parce que la recherche médicale a constaté que bon nombre des maladies chroniques et dégénératives de notre époque ont la même cause : une inflammation chronique. Les scientifiques se rendent compte maintenant que la douleur et la maladie surviennent là où une réponse à une inflammation a eu lieu, car l'inflammation ne s'est pas complètement arrêtée après le processus de guérison. Un faible niveau d'inflammation chronique peut durer des années, endommager les tissus normaux et gaspiller l'énergie.

Le système immunitaire des humains a évolué sur une longue période de temps pendant laquelle nous étions pratiquement tout le temps en contact pieds nus avec la Terre. Dans notre société moderne, les humains ne marchent plus pieds nus. Nous portons des chaussures qui nous isolent de l'énergie de la Terre. Dans les dernières décennies la fréquence des maladies chroniques, des allergies, des maladies auto-immunes et de l'insomnie a grimpé en flèche dans les sociétés modernes. La raison passée inaperçue de cette situation est que le système immunitaire a commencé à fonctionner de manière moins efficace et que les êtres humains sont de plus en plus séparés de l'énergie de la Terre.

Q2. Dans vos études cliniques, les effets physiologiques du Earthing sont presque immédiats. Pouvez-vous expliquer cela ?

Le corps est un bon conducteur d'électrons libres. Il s'agit là d'une observation répétée, cette propriété produit des effets bénéfiques très rapidement. Quand les personnes sont connectées à la terre par les pieds (soit en se tenant debout pieds nus sur la Terre ou via des électrodes reliées à la terre comme dans les expériences), ils ressentent parfois une sensation de picotement au niveau des jambes. Nous associons cela au mouvement apparent des électrons vers le haut du corps. Dans notre recherche, nous avons « chronométré » la vitesse de cette activité. Il faut environ 20 à 30 minutes pour que les électrons atteignent les sites de la douleur et de l'inflammation, puis qu'ils commencent à neutraliser l'inflammation. Quand un participant à l'étude dit que la douleur a commencé à faiblir, nous considérons cela comme le signe que les électrons sont arrivés sur le site la douleur et ont commencé leur travail.

Les électrons peuvent même être attirés par ces sites parce que les électrons ont une charge négative alors que les radicaux libres, impliqués dans le processus inflammatoire, ont une charge positive. Une fois que les radicaux libres sont neutralisés, nous émettons l'hypothèse que l'action destructrice sur les tissus sains est diminuée, entraînant une réduction de la douleur, parfois très rapide et spectaculaire. Dès qu'une personne entre en contact direct avec la Terre, les électrons présents à l'intérieur du corps « sentent » l'effet du potentiel du champ électrique du sol de la Terre. Nous en discutons dans l'annexe B de notre livre Earthing, à propos de ce qu'on a appelé « l'effet straw-bead ». Le corps installe et égalise son potentiel électrique en relation à celui de la terre presque instantanément. L'information qu'un nouveau potentiel a été mis en place dans le corps est transmise, également presque instantanément, au système nerveux autonome, qui répond alors en « ajustant » les activités électriques dans tout le corps. La tension musculaire et la conductivité de la peau et peut-être aussi les ondes du cerveau, sont ajustées en quelques secondes tout au plus.

Q3. Le Earthing peut-il augmenter mon espérance de vie ?

Nous ne connaissons pas la réponse à cette question, mais le Earthing a l'air d'être une stratégie prometteuse comme puissant anti-vieillesse. De nombreux chercheurs ont documenté la détérioration du système immunitaire avec l'âge. Le nom de ce phénomène est « l'immunosénescence ». à la pointe des avancées de la théorie médicale on pense que l'une des causes de la dégénérescence générale au cours du vieillissement est due aux dommages causés par les radicaux libres, techniquement connu sous le nom de « stress oxydatif » qui inflige des blessures aux cellules. Depuis que l'on sait que le Earthing réduit considérablement le stress oxydatif et l'inflammation, on peut en déduire une possible

augmentation de l'espérance de vie et une amélioration de la santé. Il n'y a aucun doute sur le fait que le maintien d'un système immunitaire fonctionnellement « jeune » est une excellente stratégie pour préserver une qualité de vie et ralentir la sénescence.

Q4. Combien de temps dois-je être connecté à la terre afin d'en ressentir les résultats ?

Lorsque vous entrez en contact direct avec la Terre, il y a un changement immédiat et naturel dans votre corps. Nous avons mesuré ces changements en laboratoire et ils indiquent clairement que le corps fonctionne mieux. Les personnes souffrant de douleurs ressentent souvent un soulagement à divers degrés – cela peut aller d'un peu à beaucoup, et même jusqu'à la disparition de la douleur – en étant seulement dehors, pieds nus sur le sol, une demi-heure ou quarante minutes, deux fois par jour. Dormir connecté à la terre pendant la nuit apporte de nombreux bénéfices, tels qu'un sommeil plus profond et de meilleure qualité, plus d'énergie pendant la journée et moins de douleur. Encore une fois, les changements bénéfiques peuvent être de légers à spectaculaire, d'immédiats à progressifs. Certains malades chroniques peuvent bénéficier de quelques heures supplémentaires de connexion à la terre au cours de la journée, en étant pieds nus dehors ou en utilisant un tapis ou encore une bande de corps Earthing. Parmi les milliers de cas, avec les plus graves problèmes de santé que Clint Ober et d'autres ont observé au cours de la dernière décennie, on a constaté que les améliorations les plus spectaculaires ont été apportées en général par le Earthing. Même dans les situations de fin de vie accompagnées de douleurs, il a été rapporté que les personnes souffraient généralement moins.

Q5. Combien de temps faudra-t-il pour soulager mes symptômes ?

Tout le monde est différent, les symptômes sont différents, les causes sont différentes. Le Earthing ne guérit rien. Le contact avec la Terre permet de restaurer naturellement l'équilibre électrique de l'organisme et de réduire le stress ainsi que l'inflammation. Ce faisant, le Earthing peut avoir des effets à court et à long terme, et parfois des effets tout à fait spectaculaires et rapides. Nous avons eu de nombreux rapports sur l'amélioration du sommeil et sur une diminution du stress après seulement une ou deux nuits de sommeil connecté à la terre. Mais si la cause des troubles du sommeil est une insomnie chronique avec des problèmes de santé sous-jacents, l'amélioration prendra souvent plus de temps.

L'imagerie médicale montre qu'une inflammation thermique diminue en quelques minutes après la connexion des personnes à la terre. Dans une étude menée par le California Institute for Human Sciences, des changements instantanés dans les ondes cérébrales et les tensions musculaires ont été mis en évidence dès que la connexion à la Terre est réalisée.

De toute évidence, des changements durables qui concernent le stress, le sommeil, la douleur et les rythmes du corps se produisent lorsque nous sommes connectés de façon répétée à la Terre pendant de longs moments. Le sommeil de la nuit, lorsque le corps est le plus réceptif à la guérison, est le moment le plus bénéfique. D'une manière générale, tout comme vous ne pouvez pas, au moyen d'une alimentation saine, de l'air ou de l'eau, créer les résultats précis que vous souhaitez au niveau d'une fonction ou d'une partie de votre corps, de même le corps prend de l'énergie naturelle de la Terre et l'utilise selon les besoins. Vous pouvez faire l'expérience de bénéfices pour certaines questions auxquelles vous n'attendiez pas d'amélioration alors que pour d'autres domaines rien ne semble avoir bougé. En général, plus vous continuez à utiliser le Earthing, plus vous pouvez en attendre bénéfices et vitalité.

Q6. Je me sens mieux quand je dors connecté à la terre. Qu'arrivera-t-il si je cesse de dormir de cette façon ?

Au cours des années, nous avons entendu de nombreuses personnes nous dire qu'elles ont été soulagées et qu'elles ont vécu des améliorations, puis qu'elles ont arrêté de se connecter à la terre. Leurs gains ont commencé à se dégrader. Nous conseillons aux gens de faire du Earthing une routine, un mode de vie sain, et de rester connecté à la terre. Ne vous arrêtez pas. Nous avons tous évolué connectés à la terre. Rester connecté peut être la différence entre se sentir bien et se sentir mal. Le Earthing ne permet pas seulement de retrouver le bien-être, mais il est aussi là pour le maintenir.

Q7. J'ai une douleur. Comment le Earthing peut-il m'aider ?

Allez dehors et restez debout, assis ou marchez pieds nus sur le sol pendant au moins une demi-heure ou plus. Vous pourrez remarquer que votre douleur est moindre au bout d'un certain temps. Nous croyons que cet effet provient des électrons de la Terre qui affluent dans votre corps. À l'intérieur du corps, ils agissent pour réduire l'inflammation. Il y a aussi des substituts aux « pieds nus », les produits de Earthing avec lesquels vous pouvez dormir, travailler et vous assoir à l'intérieur de votre maison ou de votre lieu de travail. Considérez-les comme des rallonges vous connectant dans votre maison ou au bureau, à la Terre qui se trouve à l'extérieur.

Q8. Dois-je appliquer les dispositifs de Earthing directement là où j'ai des douleurs corporelles ?

Nos corps conduisent l'énergie de la Terre. Si une partie de votre corps est en contact avec la terre ou avec un produit de Earthing, l'ensemble de votre corps s'ajustera avec l'énergie de la Terre. Toutefois, nous avons observé que l'application d'un dispositif de Earthing près de l'endroit où se trouve une blessure ou une douleur, peut accélérer la diminution de la douleur et de l'inflammation locale.

Q9. J'ai deux stents. Puis-je dormir connecté à la terre sans provoquer de dégâts aux stents ?

Non, pas plus que de dormir ou de marcher pieds nus sur la Terre pourraient causer des dommages.

Q10. Les produits de Earthing peuvent-ils être utilisés par quelqu'un qui a un stimulateur cardiaque ?

Il n'y a aucune preuve que le Earthing interfère avec la fonction d'un stimulateur cardiaque. Le Earthing revient à marcher pieds nus sur la Terre. Beaucoup de gens ayant des stimulateurs cardiaques dorment connectés à la terre et profitent des avantages procurés et par leur appareil médical et par le Earthing. À notre connaissance, il n'a jamais été déconseillé à personne de marcher pieds nus à l'extérieur même si on porte un stimulateur cardiaque. Il suffit au départ de vérifier auprès de votre médecin et de vous faire suivre ensuite pour surveiller l'évolution de tous vos symptômes.

Q11. Pouvons-nous utiliser les dispositifs de Earthing si nous avons une prothèse du genou et de hanche ?

Aucun problème.

Q12. Puis-je absorber trop d'énergie de la Terre en dormant connecté à la terre tous les soirs ?

Pendant la majeure partie de l'histoire humaine, nous marchions pieds nus et dormions à même le sol. Nous avons été directement reliés à la Terre près de 24 heures sur 24, sept jours sur sept. C'est ce à quoi nos corps sont habitués. Notre corps sait exactement quoi faire avec ce que la Terre lui offre. Lorsque nous nous connectons à la Terre, la quantité d'électrons que nous absorbons est régie par la quantité d'électrons dont notre corps a besoin pour équilibrer notre charge électrique. Il y a toujours la quantité parfaite.

Q13. Je ne sens pas de différence en pratiquant le Earthing. Serait-ce parce que je suis déjà en très bonne santé ?

Les résultats les plus spectaculaires sont surtout ressentis par ceux qui sont malades et épuisés. Pour les gens en bonne santé, nous considérons que le Earthing est une stratégie d'anti-vieillesse. Car nos investigations nous conduisent à soutenir l'idée que rester connecté à la terre non seulement nous aide à nous sentir mieux, mais est un moyen de prévention pour conserver une santé optimale.

Q14. J'ai lutté pendant longtemps contre l'insomnie. Quand j'ai eu le drap de Earthing j'ai dormi vraiment mieux pendant la première semaine, puis à nouveau j'ai recommencé à me tourner et à me retourner.

Le sommeil est une chose tellement subjective, et sa qualité dépend souvent des contraintes de la vie. Peu importe la façon dont quelqu'un est connecté à la terre, des situations stressantes peuvent facilement avoir un impact sur le sommeil. Boire beaucoup de caféine ou de l'alcool dans la soirée peut aussi interférer avec le sommeil.

Q15. Le Earthing peut-il aider des patients victimes d'un accident vasculaire cérébral (AVC) ?

Aucune étude n'a été réalisée pour explorer cette possibilité. D'une manière générale, si on augmente la circulation et l'apport en oxygène dans le corps, on peut obtenir une amélioration de l'état du patient. La recherche sur le Earthing a démontré qu'il favorisait une meilleure circulation et une meilleure absorption de l'oxygène.

Q16. Est-ce que le Earthing peut aider à réguler la pression artérielle ?

Encore une fois, il n'y a pas eu d'études spécifiques qui ont été faites sur cette question. Soit dit en passant, nous avons entendu de nombreuses personnes dont les deux chiffres mesurant la pression artérielle se sont améliorés, et qui ont un meilleur contrôle de leur pression artérielle après le démarrage de la pratique du Earthing. Certains ont été en mesure de réduire la posologie de leurs médicaments. Si vous prenez des médicaments et que vous faites l'expérience d'un meilleur contrôle, vous devez en informer votre médecin et lui demander d'examiner la possibilité de diminuer la posologie.