

WETENSCHAPPELIJK ONDERZOEK WIJST OP POSITIEVE EFFECTEN VAN GROUNDING

Tijd om te aarden



Sommigen zweren erbij: op blote voeten over vochtig gras lopen of er zelfs languit in gaan liggen is een weldaad voor lichaam en geest. Je wentelen in nat strandzand vlak bij het zeewater zou hetzelfde gunstige effect hebben. Grounding of aarden wordt het genoemd: de blote huid contact laten maken met de aarde, waardoor er negatief geladen deeltjes — elektronen — gaan stromen en een disbalans wordt hersteld. Is fysiek contact met de aarde net zo essentieel als de vitamines in de voeding, een goede nachtrust en voldoende lichaamsbeweging?

Willem Koert

Het is vakantie. Je hebt je appartement van vierhoog en je kantoor ingeruild voor een klein houten huisje op een eiland. Je loopt op blote voeten langs het strand. Je zit aan de walkant in het gras te turen naar je dobber. Of je hebt eindelijk tijd voor je verwaarloosde moestuin. Je voelt je geweldig. Het is alsof je een batterij hebt opgeladen waarvan je was vergeten dat je die had. En misschien is dat geen inbeelding.

Volgens de artsen, wetenschappers en behandelaars die in het nut van *grounding* of *earthing* geloven, hebben we in de loop van de moderne geschiedenis iets van vitaal belang verloren. Sinds we zijn gaan wonen, werken en leven in een droge omgeving van beton, staal en plastics, komt ons lichaam niet meer fysiek in contact met de aarde. We hebben ons afgesloten van het natuurlijke elektrische veld van de planeet en beschadigen daardoor onze gezondheid.

De atmosfeer van de Aarde genereert — vooral door de bliksemontladingen die

Het is alsof je een batterij hebt opgeladen waarvan je was vergeten dat je die had. En misschien is dat geen inbeelding.

zich altijd wel ergens voltrekken, maar ook door factoren als wind en kosmische straling — een elektrisch veld. Aan de buitenkant van de aardkorst bevindt zich een overschot aan elektronen en dus is de aarde negatief geladen. De atmosfeer is positief geladen. Als onze huid contact maakt met de aarde, bijvoorbeeld omdat we met blote voeten lopen op gras of zand, met onze handen planten aanraken of wroeten in de grond, zijn we geaard. We verliezen de positieve lading die we hebben opgebouwd toen we ons van aarde hadden geïsoleerd en worden, net

als alles wat leeft in de natuur, elektrisch één geheel met de Aarde.

Elektronentekort

Volgens wetenschappers en holistische behandelaars als Cimone Kamei, Wendy Menigoz, James Oschman en Gaétan Chevalier is het fysieke contact met de Aarde net zo essentieel als de vitamines in de voeding, een goede slaap en lichaamsbeweging. Daarom gebruiken ze termen als 'elektrische voeding' en 'elektrische hygiëne'. Zo willen ze benadrukken dat ons lichaam doordat we wonen in beton, met schoenen lopen

In de jaren '90 kreeg Ober gezondheidsproblemen. Hij beëindigde zijn carrière, ging wonen in een camper en kreeg, toen hij in 1998 ergens in Arizona op een bankje zat, een idee. Als apparatuur beter werkt door te aarden, waarom zou dat dan ook niet gelden voor mensen?

Ober ontwikkelde daarna dekens, lakens, matten en patches waarmee mensen zich konden aarden en verzamelde een groep holistische artsen en therapeuten om zich heen die hun patiënten daarmee wilden behandelen. De tientallen wetenschappelijke publicaties over

Als deze mensen de kluit inderdaad wilden belazeren, dan zouden ze met iets spectaculairders op de proppen zijn gekomen

over asfalt en met onze handen geen grond of levende planten aanraken, een tekort heeft aan elektronen — en onze cellen en weefsels niet meer optimaal functioneren.

Reguliere wetenschappers moeten van de *grounding*-benadering niets hebben. Volgens hen is het elektrische veld te zwak en het elektronenverschil tussen de aarde en de atmosfeer te klein om biologisch relevant te zijn. Daarom negeren ze de ervaringen van Cimone Kamei, een acupuncturist die is verbonden aan de holistische Jujube-kliniek in Hawaï. Kamei laat kankerpatiënten met oedeem twintig minuten op het strand zitten met hun blote voeten en onderbenen in een ondiepe kuil, die hij vervolgens opvult met nat zand. Na twintig minuten is het oedeem vaak verdwenen, schreef Kamei in een artikel dat in 2020 verscheen in wetenschappelijke tijdschrift Explore.

In hetzelfde artikel vertelde Wendy Menigoz, een bindweefseltherapeut uit Illinois, hoe bij reumapatiënten en mensen op de wachtlijst voor een knie- of heupoperatie pijn vermindert als ze een paar uur per dag een patch op hun lichaam dragen. De patch is via een kabel verbonden met de aarde. Soms herstelt zelfs het kraakbeen, schrijft Menigoz.

Er zijn inmiddels tientallen wetenschappelijke publicaties verschenen waarin behandelaars de positieve effecten van *grounding* beschrijven. In de meeste daarvan liggen de patiënten 's avonds op een matras die is verbonden met de aarde, dragen ze geaarde patches of zitten ze met hun voeten op een geaarde mat. Daardoor genezen wonden sneller, verbetert de slaap en verminderen depressie en angst, stellen de auteurs. In bloed dat is afgenomen bij geaarde mensen klonteren bloedcellen minder snel en bevinden zich minder ontstekingsfactoren. In een onderzoek dat in 2018 verscheen in het wetenschappelijke tijdschrift *Alternative Therapies in Health and Medicine* zakte de bloeddruk bij proefpersonen met hypertensie met gemiddeld 14 procent nadat ze zich enkele maanden dagelijks 10 uur hadden geaard.

Kabels

De matten, matrassen en patches die in deze studies zijn gebruikt, zijn meestal gemaakt door het Amerikaanse bedrijf Earth FX. Earth FX is rond 2000 opgericht door Clinton Ober, een kabeltelevisie-technicus die zich in de jaren '60 specialiseerde in technieken om elektronische apparatuur te aarden. Elektrische apparaten worden daardoor veiliger en minder storingsgevoelig.

grounding zijn voor driekwart afkomstig van die groep.

Hard wetenschappelijk bewijs voor de effectiviteit van *grounding* leveren die artikelen vaak niet. Ze beschrijven vaak gevallen — en gevallen zeggen op zichzelf nog niet zoveel. Er zijn ook studies met proefpersonen, maar die zijn vaak klein en niet altijd even zorgvuldig uitgevoerd. Controlegroepen schitteren vaak door afwezigheid. Omdat bovendien Obers bedrijf die studies financierde, doen reguliere wetenschappers de *grounding*-theorie graag af als klinkklare onzin, bedoeld om goedgelovige consumenten geld uit de zak te kloppen.

Onterecht

Wie de moeite neemt de *grounding*-studies te lezen, weet dat die afwijzende houding wel erg gemakkelijk is. De effecten die de onderzoekers rond Ober beschrijven, zijn bijna altijd subtiel. Ze beschrijven bijvoorbeeld een bescheiden daling van de bloeddruk of een nauwelijks merkbare afname van het gevoel van stress, die van eenzelfde orde van grootte is als het effect van ontspanningsoefeningen. Als deze mensen de kluit inderdaad wilden belazeren, dan zouden ze met iets spectaculairders op de proppen zijn gekomen. Bovendien

beginnen er nu ook wetenschappelijke studies te verschijnen die degelijker zijn opgezet en *niet* bekostigd door Obers bedrijven.

In 2019 lieten sportwetenschappers van de universiteit van Salzburg bijvoorbeeld twee dozijn studenten twintig minuten lang heuvelafwaarts rennen. De onderzoekers gebruikten een protocol dat gegarandeerd een gruwelijke spierpijn veroorzaakt. Sliepen de studenten vervolgens anderhalve week onder een geaard laken, dan verliet hun spierherstel tot wel twee keer vlotter dan normaal.

In een ander onderzoek, dat in 2022 verscheen in *Healthcare*, sliepen ouderen die gedurende drie maanden elke dag dertig minuten op een geaarde mat zaten, significant beter.

Sceptici zullen graag opmerken dat we hier te maken hebben met het placebo-effect (zeg maar: inbeelding), maar die vlieger gaat bij deze studies niet op. Omdat ze het placebo-effect wilden uitsluiten, hadden de onderzoekers in beide studies controlegroepen gebruikt die onder eenzelfde laken hadden geslapen of op eenzelfde mat hadden gezeten als de proefpersonen in de experimentele groep. Alleen was de kabel die de lakens en matten met de aarde verbond onklaar

ten met de grond was voldoende om hun bloeddruk weer in het normale bereik te krijgen.

Het idee dat het lichaam beter functioneert als we via de huid van onze voeten in contact komen met de aarde is niet nieuw. In 1886 schreef de Beierse katholieke priester en natuurgenezer Sebastian Kneipp al dat hij zijn patiënten adviseerde — als dat mogelijk was — drie keer per dag met blote voeten over aarde, zand of gras te lopen. Daar-

“Je bent ook geaard als je met je blote voeten contact maakt met de grond”

gemaakt zonder dat de proefpersonen dat wisten. En het is vervelend voor de sceptici, maar in de controlegroepen waren al die interessante effecten afwezig.

Aarden kan natuurlijk ook zonder kabels, matten en lakens. Je bent ook geaard als je met je blote voeten contact maakt met de grond. Als je het onderzoek mag geloven dat Indiase artsen publiceerden in de *International Journal of Medical Research and Review*, vermindert voetencontact met de aarde de bloeddruk. De bovendruk en onderdruk dalen met respectievelijk 11 en 7 punten.

Dat onderzoek was trouwens uitgevoerd met studenten die waarschijnlijk door te veel koffie, te weinig slaap en examenstress kampten met een hoge bloeddruk. Het contact van de blote voe-

door verbeterde hun gezondheid over de gehele linie. Vooral het lopen over gras dat door dauw of een regenbuitje vochtig was geworden, werkte positief op het gestel.

Wat Kneipp en zijn hedendaagse geestverwanten binnen de *grounding*-beweging naar voren schuiven als therapie, is voor miljoenen mensen normaal gedrag tijdens hun vakantie. Dat is natuurlijk prima. Maar als de *grounding*-benadering het inderdaad bij het rechte eind heeft, zouden we dan niet stukken gezonder, fitter en vitaler zijn als we het hele jaar door fysiek contact met de aarde zouden hebben? ■

