

Заземление

Самое важное открытие
о здоровье?



Клинтон Обер
Стивен Синатра
Мартин Зукер

Клинтон Обер
Стивен Синатра
Мартин Зукер

Заземление

Самое важное открытие
о здоровье?

УДК 615.85
ББК 53.57
О-13

Перевод с английского Э. Мельник

Обер Клинтон, Синатра Стивен, Зукер Мартин

О-13 **Заземление: Самое важное открытие о здоровье? /**
Перев. с англ. — М.: ООО Издательство «София», 2012. —
320 с.

ISBN 978-5-399-00413-6

У нас под ногами — бесконечный источник природной целительной энергии!

Эта блестящая, вдохновенная, подкреплённая серьёзными исследованиями книга объясняет опасности, с которыми мы сталкиваемся, лишившись контакта с мощью и энергией Земли. Вновь обретя этот контакт, *мы избавимся от хронических воспалительных процессов, плохого сна, повышенного давления и множества других проблем.*

Открытие необходимости ЗАЗЕМЛЕНИЯ вполне сравнимо по важности с открытием пенициллина. Эта книга может стать наиболее важным явлением в литературе о здоровье XXI века!

УДК 615.85
ББК 53.57

Earthing. The Most Important Health Discovery Ever?
Copyright © 2010 by Clinton Ober, Stephen T. Sinatra, and Martin Zucker
Публикуется с разрешения Basic Health Publications
c/o Athena Productions, Inc. и Synopsis Literary Agency

Все права зарезервированы, включая право на полное или частичное воспроизведение в какой бы то ни было форме.

ISBN 978-5-399-00413-6

© «София», 2012
© ООО Издательство «София», 2012

СОДЕРЖАНИЕ

Отзывы на книгу «Заземление»	6
Заземление	9
Предисловие Джеймса Ошмена	11

Часть 1. Почему мы нездоровы: недостающее звено

Глава 1. Электрические мы и наша электрическая планета	18
Глава 2. Синдром отключения	31

Часть 2. Личные открытия

Глава 3. Переподключение: история Клинта Обера	48
Глава 4. Нелегкая доля ученого-любителя	60
Глава 5. Открытие кардиолога: история Стива Синатры	77

Часть 3. Контакт с наукой

Глава 6. Естественное противовоспалительное средство ...	85
Глава 7. Связывающая факты в единое целое	100

Часть 4. Хроники заземления

Глава 8. Основы заземления: как подключаться	129
Глава 9. 12 лет заземления: наблюдения Клинта Обера	141
Глава 10. Отзывы: что люди говорят о заземлении	156
Глава 11. Связь с сердцем: мнение Стива Синатры	214
Глава 12. Связь с женственностью: заземление и женщина	235
Глава 13. Связь со спортом: заземление в действии	253
Глава 14. Связь с автомобилем: заземление на ходу	270
Глава 15. Связь с животными: заземление и домашние любимцы	275
Глава 16. Связь с будущим: грядущая революция заземления	283

Приложения

Приложение А. Технические примечания о способах заземления	291
Приложение Б. Физика заземления: анализ текущего понимания вопроса	299
Приложение В. Источники	316
Приложение Г. Контрольная таблица симптомов и журнал улучшений	317
Об авторах	318

ПРЕДИСЛОВИЕ ДЖЕЙМСА ОШМЕНА*

Эта книга разворачивает перед нами изумительную историю одного открытия — воздействие которого вы, читатель, вскоре ощутите на себе.

Какое это редкое и радующее душу переживание для ученого — получить возможность разведывать новые земли (а ведь эта история целиком и полностью связана с землей) и участвовать в исследовании, которое способно быстро улучшить здоровье людей и принести им больше счастья! Для меня этот процесс стал волнующим и нелегким. Я был вынужден задавать вопросы, которых никогда прежде не задавал. Ответы на них варьировались от восхитительных до ошеломительных и сумели пролить свет на наиболее важные неразрешенные проблемы физиологии и медицины.

Среди множества удивительных открытий, описываемых в этой книге, есть очевидный, фундаментальный, однако до сих пор ускользавший от внимания ответ на вопрос о воспалении, признанный центральным вопросом здоровья нашего времени, — вопрос, который заложит фундамент для академических исследований и докторских диссертаций на многие годы вперед. И я говорю это не ради интриги, но как опытный ученый, специалист по биологии клетки и биофизик, который опубликовал десятки статей в ведущих мировых научных журналах.

Исследования, описанные в этой книге, выдвигают — причем с совершенно неожиданной стороны — весомую гипотезу о причине быстрого распространения воспа-

* Дж. Ошмен — доктор философии, автор книг «Энергетическая медицина: научное обоснование» и «Энергетическая медицина в терапевтике и жизнедеятельности человека».

лительных заболеваний и, что еще важнее, предлагают конкретные шаги, которые можно в связи с этим предпринять.

Читая эту книгу, вы быстро усвоите основательные и жизненно важные факты, связанные с нашими взаимоотношениями с планетой, на которой мы живем, — факты, прежде не известные. Вы узнаете, например, что главную роль в этих взаимоотношениях играют электроны. Роль электронов в биологии и состоянии здоровья с давних пор была моей излюбленной темой. Особое значение в моих исследованиях «электронных» аспектов жизни в 1980-х годах имело сотрудничество с изучавшей этот предмет ведущей исследовательской группой, в которую входили нобелевский лауреат Альберт Сент-Дьёрди и его коллеги со всех концов света, работавшие в Морской биологической лаборатории в Вудс-Холе, штат Массачусетс. Некоторые из этих великих умов были инженерами-электриками, электронщиками, материаловедами, приглашенными ради изучения особой отрасли науки, которую Сент-Дьёрди создал и назвал *электронной биологией* (электробиологией). Сент-Дьёрди считался одним из ведущих ученых XX столетия, и его исследования и научные труды — неисчерпаемый источник вдохновения и блестящих озарений. Я опубликовал серию статей и две книги о путях, по которым электрон может двигаться внутри человеческого тела, и о разнообразных терапевтических методах, влияющих на движение электронов. Исследования, обзор которых дан в этой книге, придают совершенно новое измерение нашему пониманию электробиологии.

Эта книга прослеживает открытия Клинтона Обера, одного из пионеров индустрии кабельного телевидения, который открыл оздоровляющие эффекты «заземления» — так он называет контакт с поверхностью нашей планеты благодаря сидению, стоянию или ходьбе босиком по Земле или сну на специальных проводящих простынях и ковриках, соединенных с воткнутом в почву за окнами спальни простым металлическим стержнем.

Клинт сам изобрел эти системы для сна, как и ряд других устройств, которые помогают нам восстановить жизненно важную, но никем не выявленную прежде связь с Матерью-Землей.

Множество людей описывают охватывающее их ощущение благополучия, когда они ходят босиком по земле. Случаи из жизни и научные изыскания, описанные в книге, раскрывают предысторию, динамику и значение этого ощущения хорошего самочувствия — истинного ощущения, указывающего на нечто фундаментально важное — то, чего большинству из нас не хватает в жизни. Это недостающее звено в действительности настолько существенно, что, похоже, с его помощью можно кардинально улучшить состояние при многих широко распространенных в наши дни проблемах со здоровьем: при бессоннице, хронических болях, сопровождающих множество болезней и ранений, при переутомлении, стрессах, тревожности и преждевременном старении.

Я быстро и с энтузиазмом втянулся в это исследование, когда увидел, сколь многие ощутили многоплановое улучшение здоровья от простого контакта их тел с землей. Особенно впечатляющим был опыт, накопленный моим другом и коллегой врачом Джеффом Спенсером во время блистательной серии побед команд американских велосипедистов в гонках Тур де Франс. Замечательный рассказ Джеффа вы тоже прочтете в этой книге. Эти наблюдения были подкреплены и моим личным мониторингом состояния ряда знакомых мне людей, которые извлекли пользу из применения систем *заземления* в своей жизни. Когда моя массажистка начала применять *заземление* в работе с клиентами, она добилась таких успехов, что ее коллеги стали присылать к ней на лечение самых «трудных» своих пациентов. Моя задача состояла в том, чтобы определить, каким образом *заземление* обеспечивает такие преимущества, и найти способ объяснить это в точных научных терминах.

Наши исследования *заземления* открыли, вероятно, наиболее простое и естественное лечебное средство

против прогрессирующих, болезненных и часто ведущих к смерти недугов, включая старческие недуги, вызываемые различными типами воспаления.

Как вы увидите из дальнейшего, наша гипотеза относительно принципа действия этого средства не похожа ни на одну прежде вам известную. Мы считаем, что эта гипотеза со всеми своими ответвлениями представляет собою новую целительную парадигму.

Коротко говоря, *заземление* восстанавливает и поддерживает наиболее естественное электрическое состояние человеческого тела, которое, в свою очередь, поддерживает оптимальное здоровье и функционирование в повседневной жизни. Излучаемая Землей первичная природная энергия — это лучшее противовоспалительное и антивозрастное лекарство.

В течение более чем десятилетия Клинт Обер неустанно исполнял свою одиночную миссию — пробудить сознание мира скептиков к простому, давно известному, но позабытому факту: Земля под нашими ногами содержит колоссальную целительную энергию, и подключение к этой энергии мгновенно приносит пользу, да к тому же происходит это интуитивно понятно и замечательно просто.

Как бывает в истории любого нового открытия, Клинту пришлось стоически выдерживать скептицизм и насмешки «экспертов», причем некоторые из них считали его попросту сумасшедшим. Но он не сдавался — и на сегодняшний день собрал значительный объем научных доказательств своей выдающейся идеи. Более того, тысячи людей, применивших концепцию *заземления* в своей жизни, лучше чувствуют себя, лучше выглядят и спят, их меньше донимают боли.

Пока мы исследовали совершенно новые экспериментальные области с целью подтвердить концепцию *заземления* и определить, как оно воздействует на человеческое тело, Клинт был непоколебимым, как скала, и преданным делу руководителем для всех нас. Меня не раз поражали

точные и пронизательные озарения Клинта, выходящие за рамки выводов, к которым мог бы прийти строгий логический ум ученого. Для меня было большой честью работать с истинным исследователем и первооткрывателем, чье стремление помогать другим далеко превосходит любые личные интересы.

Стив Синатра, кардиолог из Коннектикута, который специализируется на интегративной медицине и интересуется электромедициной, познакомившись с Клинтом в 2001 г., увидел в *заземлении* многообещающие перспективы как для кардиологии, собственной сферы деятельности, так и для всей медицины в целом. Стив поддержал Клинта, поощряя его не сдаваться и продолжать исследования, в особенности связанные с воспалением, которое, если судить по недавним данным, является возможной причиной многих болезней сердца.

И Клинт не сдался. Со временем он нашел отличающихся широтой взглядов экспертов в сферах медицины, физиологии и биофизики и побудил их провести серию исследовательских проектов, демонстрирующих, что поверхность Земли подобна одному гигантскому противовоспалительному, снотворному и антидепрессанту — «всё в одном флаконе».

Теперь Клинт, Стив и ветеран литературы о здоровье Мартин Зукер объединились, чтобы изложить волнующую историю о *заземлении* и о том, как оно может помочь всем нам — землянам.

Быть землепроходцем, открывающим новые территории, — значит делать нечто, отличающееся от всего того, что делалось прежде. Если эпитет «первопроходческая» в принципе применим к книге, то именно к этой его можно отнести по праву — и буквально, и фигурально. Эта книга — о земле под нашими ногами, об открытии жизненно важного электрического континуума между Землей и обитающими на ней живыми организмами.

Постойте или посидите на земле, походите босиком в течение хотя бы получаса. Если у вас ПМС, артрит-

ные боли, боли в спине, несварение, десинхрония* или обычное переутомление — выйдите на свежий воздух (разумеется, если позволяет погода) и побродите непосредственно по земле босыми ногами.

К концу этой получасовой прогулки вы почувствуете себя лучше. А с улучшением самочувствия к вам придет озарение: вы осознаете, что, хотя вы и живете на поверхности Земли, современный образ жизни отделил вас от беспредельной целительной энергии, которой заряжена поверхность под вашими ступнями, — а вы об этом и не догадывались!

Она здесь, всегда наготове — только и ждет, чтобы вы ею воспользовались.



* *Десинхрония* (тж. десинхроноз, джетлаг) — нарушение суточных ритмов организма, вызываемое перелетом в другой часовой пояс, переходом на зимнее/летнее время и пр. — *Прим. перев.*

ЭЛЕКТРИЧЕСКИЕ МЫ И НАША ЭЛЕКТРИЧЕСКАЯ ПЛАНЕТА

Вы когда-нибудь замечали легкое покалывание или ощущение тепла, которое поднимается от ваших ступней вверх во время прогулки босиком по песчаному пляжу или травяному лугу, поблескивающему утренней росой?

Чувствовали ли вы прилив новых сил после такой прогулки?

Если да — значит, вы ощущали, как Земля заряжает ваше тело энергией.

Дело в том, что мы живем на планете, переполненной природными энергиями. Ее поверхность так и кипит неощутимо пульсирующими частотами — феномен, о котором большинство людей ничего не знают. Кому придет в голову рассматривать песок, траву, тротуар или почву под ногами как энергетическое поле?

Но в действительности Земля была, есть и всегда будет именно таким полем.

Если выразить это по-другому, наша планета — это батарея массой около шести секстиллионов (то есть цифра 6, за которой следует 21 ноль) тонн, которая постоянно пополняется энергией за счет солнечной радиации, молний и тепла своего скрытого в толще недр расплавленного ядра. И как аккумулятор в автомобиле заставляет двигатель работать, а колеса — вращаться, так и ритмическая пульсация текущей сквозь Землю и излучаемой от ее поверхности естественной энергии поддерживает биологический механизм планетарной жизни в опреде-

ленном ритме и равновесии — ради всего, что живет на суше и в море:

- людей
- млекопитающих
- рыб
- трав
- деревьев
- насекомых
- бактерий
- вирусов.

Всю свою историю человечество шагало, сидело, стояло и спало на земле — кожа людских тел касалась поверхности Земли, — не осознавая того факта, что такие простые прикосновения передают телу естественный электрический сигнал.

Лишь недавно знания об этой связи и ее значение были исследованы и объяснены учеными — специалистами в области геофизики, биофизики, электроинженерии, электрофизиологии и медицины. От них мы узнаем, что электрическая энергия Земли поддерживает порядок наших собственных телесных частот так же, как дирижер контролирует слаженность и общий ритм оркестра. Все мы живем и функционируем как электрические тела на электрической планете. Каждый из нас представляет собою собрание динамических электрических контуров. В живой матрице наших сложных тел триллионы клеток постоянно передают и принимают энергию в ходе запрограммированных для них биохимических реакций. Считайте их микроскопическими электронными механизмами. Движение питательных веществ и воды в клетках регулируется электрическими полями, и каждый тип клеток имеет свой частотный диапазон действия. Сердце, мозг, нервная, мышечная и иммунная системы — прекрасные примеры электрических подсистем, действующих внутри наших «биоэлектрических» тел. Дело в том, что все наши движения, поступки и действия питаются энергией электричества.

Древний народ буквально любил Землю. Люди сидели или лежали на земле с чувством близости к материнской питающей силе. Коже полезно прикасаться к земле, и древний народ любил снимать мокасины и ходить босыми ногами по священной Земле. Почва успокаивала, придавала силу, очищала и исцеляла.

ПОДКЛЮЧАЙТЕСЬ К ЗЕМЛЕ И ИСЦЕЛЯЙТЕСЬ

Эта книга продемонстрирует вам, как Земля успокаивает, придает силу и исцеляет. Она полностью изменит ваш взгляд на землю под ногами и ваши взаимоотношения с планетой, на которой вы живете.

Для большинства людей воссоединение с Матерью-Землей обычно означает отдых на природе, пешие походы, садоводство, поездки на пляж или иные занятия, которые возвращают нас — телом и душой — в лоно Природы. А *воссоединение*, о котором мы говорим в этой книге, — это нечто иное. Под воссоединением (переподключением) мы подразумеваем снятие обуви и носков — и сидение и стояние на земле или хождение босиком по земле — занятие совершенно бесплатное и доступное каждому (разумеется, там, где это безопасно и удобно). Это воссоединение может также включать использование проводящих простынь или ковриков для пола, соединенных проводом с заземленным стержнем за пределами вашего дома или офиса или подключенных к стенной розетке, снабженной современной системой *заземления* через землю.

В любом случае мы называем этот процесс «заземлением»*. Этот термин просто-напросто означает, что вы находитесь в непосредственном контакте с Матерью-Землей. Такие действия сродни тому, что известно в мире электротехники как заземление — обычная практика подключения оборудования и приборов к земле

* Англ. — два взаимозаменяемых термина «earthing» или «grounding».

ради защиты от короткого замыкания, ударов током и интерференции. Будучи применено к людям, *заземление* естественно защищает чувствительную биоэлектрическую систему организма от статических электрических зарядов и интерференции. Что еще важнее, оно упрощает принятие свободных электронов, стабилизирующих электрических сигналов и энергии от Земли.

Заземление противодействует электрической нестабильности и восполняет дефицит электронов — проблем, о наличии которых у себя вы и не догадывались. Оно вновь наполняет и перезаряжает ваше тело энергией, о нехватке которой вы не подозревали — как не подозревали и того, что она вам необходима.

Воздействие солнечного света на кожу способствует выработке в организме витамина D. Он необходим для здоровья. А воздействие земли обеспечивает электрическое «питательное вещество» в форме электронов. Можете считать электроны *витамином З* — от слова «земля». Так же как витамин D, витамин З необходим вам, чтобы быть здоровыми.

Как вы узнаете из этой книги, результаты *заземления* часто выражаются в значительном улучшении — и даже полной трансформации — здоровья и жизненной силы. Одна пациентка, 36-летняя женщина с множественным склерозом (МС) на поздней стадии, была так рада улучшениям, наступившим в ее состоянии после *заземления*, что однажды выбежала из дома, встала посреди улицы и стала криками призывать всех своих соседей *заземляться*. Она говорила, что жаждет дать начало «босоногой революции» и научить всех и каждого, как стать здоровым человеком. К *заземлению* она прибегла как к последнему средству (ей рассказал о нем кто-то из знакомых) после того, как врач посоветовал ей купить кровать-трансформер, телевизор с большим экраном и приготовиться провести остаток жизни как можно более комфортно. Состояние при МС не улучшается, так сказал ей врач. Но в ее случае улучшение наступило — и существенное.

Еще одна женщина более пяти лет провела в борьбе с изнурительными болями, воспалением, хронической усталостью и проблемами со сном после серьезной автомобильной аварии. Несмотря на свою долгую карьеру в индустрии здравоохранения, она никак не могла выиграть битву за восстановление собственного здоровья. Менялись лечащие врачи и способы лечения. «Я была как Шалтай-Болтай из детского стишка, — рассказывала она. — Вся королевская конница и вся королевская рать не могли меня снова собрать». Уйдя с работы, поскольку продолжать свою карьеру она не могла, она обнаружила, что ее инстинктивно тянет лежать в траве или гулять босиком по пляжу. В 1999 г. одна подруга подарила ей проводящий коврик для кровати. Женщина начала спать на нем каждую ночь — и за несколько месяцев ее боли, хроническое переутомление и проблемы со сном исчезли как не бывало.

«После стольких лет, заполненных бесконечными таблетками и дорогостоящим лечением, все, что я делала, — это ложилась в постель и спала! — вспоминала она. — Я верю, что наши тела обладают способностью справиться почти с любым недомоганием, если мы избавим их от дисбаланса, вызванного стрессом. Чтобы сделать это, мы должны обеспечить свой организм важнейшими природными элементами, включая чистый воздух, подходящее питание, чистую воду, а также утраченное звено — *нашу связь с естественными электрическими ритмами Земли*».

КОРОТКО О ЗАЗЕМЛЕНИИ

Что такое заземление?

Заземление — это установление связи вашего тела с вечными и спокойными поверхностными энергиями Земли. Оно означает хождение босиком на свежем воздухе и/или сидение, работу или сон в помещении с подключением к проводящему устройству, которое обеспечивает доступ естественной целительной энергии Земли к вашему телу. Уже более десяти лет тысячи людей во всем мире — мужчины, женщи-

ны, дети, спортсмены — включают *заземление* в свой повседневный распорядок жизни. Результаты этого документально подтверждены — и представляют собой нечто экстраординарное.

Чем заземление не является?

Это ни в коем случае не казнь на электрическом стуле! *Заземление* относится к числу наиболее естественных и безопасных действий из всех возможных.

Что происходит?

Ваше тело насыщается отрицательно заряженными свободными электронами, в изобилии присутствующими на поверхности Земли. Ваше тело немедленно выравнивает свой электрический потенциал с уровнем электрической энергии (или потенциалом) Земли.

Что вы ощущаете?

Иногда — ощущение разогрева и покалывание; часто — чувство облегчения и благополучия.

Улучшится ли ваше самочувствие?

Обычно — да, и часто — быстро. Степень улучшения варьируется у разных людей. Важно сделать *заземление* долгосрочным дополнением к вашему повседневному распорядку и заземляться как можно больше, чтобы получить максимум пользы. Когда *заземление* прекращается, болезненные симптомы склонны постепенно возвращаться.

Как действует заземление?

Наблюдения и исследования указывают, какое благотворное воздействие производит заземление (мы ожидаем, что многие другие преимущества проявятся при продолжении исследований):

- борется с причинами воспаления, снижает или устраняет симптомы многих связанных с воспалением недугов;
- уменьшает или избавляет от хронических болей;
- в большинстве случаев улучшает сон;
- увеличивает энергию;
- снижает стресс и способствует «режиму спокойствия» в организме, успокаивая нервную систему и уменьшая выработку гормонов стресса;
- нормализует биологические ритмы тела;
- разжижает кровь, улучшает кровяное давление и кровоток;
- облегчает мышечное напряжение и головные боли;
- уменьшает симптомы гормонального сбоя и менструальные симптомы;

ЕСТЕСТВЕННОЕ ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНОЕ СРЕДСТВО



Земля сама по себе является естественным противовоспалительным средством. К тому же сама планета является самым крупным донором электронов в нашем мире.

Что это значит для вас?

Представьте, как отрицательно заряженные электроны, вырываясь из Земли, подобно могучей невидимой кавалерии, галопируют сквозь ваше тело и сметают превосходящей силой положительно заряженные свободные радикалы, поддерживающие воспаление. Дефицит электронов, созданный отсутствием заземления, устраняется, и разворачивается целительный процесс.

Воспаление, неприятные ощущения и боль в вашем теле — это всего лишь проявления большей или меньшей степени дефицита электронов. И за лекарством не нужно далеко ходить: это Земля, на которой вы живете.

В 2000 году один друг попросил Клинта Обера заземлить мужчину весьма преклонного возраста, который был прикован к постели обширным ревматоидным артритом. Кисти его рук, локти и ступни имели гротескно искаженные формы и были воспалены. Он был весь разбит болью, едва мог двигаться, и любое движение происходило очень медленно. Помощь на дому и утешение ему обеспечивал хоспис — государственная организация, оказывающая услуги пациентам, которым осталось полгода жизни или меньше.

Обер ответил, что приедет посмотреть, что можно сделать. Старика пришлось приподнимать втроем, чтобы можно было разместить в его постели проводящий матрасник, который Обер затем подсоединил к заземленному стержню снаружи дома.