



**AARDING**<sup>TM</sup>  
earth yourself

**Stressvrij naar een stralende  
gezondheid met aarding**



Herstel je helende verbinding met de Aarde

## Wat jezelf aarden doet voor je:

- 1** Minder **lichaamsstress** .....**p5**
  - 2** Verbeterde **bloedsomloop** .....**p6**
  - 3** **Ontstekingen** in de kiem gesmoord .....**p7**
  - 4** Boost je **immuunsysteem** .....**p8**
  - 5** Bescherming tegen **burn-out & hormonale disbalans** .....**p9**
  - 6** **Spier- en gewrichtspijnen** doeltreffend aangepakt .....**p10**
  - 7** Diepere **helende slaap** door een ontspannen zenuwstelsel .....**p11**
  - 8** Versnelde **recuperatie** na inspanning & trauma's .....**p12**
  - 9** Bescherming tegen **elektro-pollutie (EMS)** .....**p13**
  - 10** Sterk **verjongend** effect op het hele lichaam .....**p14**
- 
- \* Selectie Aardingsproducten** .....**p16**
  - \* Opgelet voor namaakproducten** .....**p22**

Copyright

Auteur: Ludo Verstraete  
Uitgever: Victori BV  
info@aarding.org

ISBN: 9789464753301  
Depotnummer: D/2023/15610/01

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

## Voorwoord



**J**e lichaam aarden, tijdens je slaap of overdag, is een zeer efficiënte en medisch onderbouwde oplossing om je gezondheid snel en blijvend te verbeteren. Zonder medicijnen maar via het contact met de aarde krijgt je lichaam de meest natuurlijke en helende 'voeding'.

In heel de evolutiegeschiedenis hebben we als mens altijd dicht in contact gestaan met de aarde. We hebben lang op blote voeten rondgelopen zonder te weten dat de aarde een gigantische bol van helende energie is die perfect afgestemd is op de noden van ons lichaam. We zijn onafscheidbaar energetisch verbonden met het electro-magnetisch veld van de aarde en met het aardoppervlak waar er voortdurend energie, in de vorm van vrije elektronen, uitgewisseld wordt.

Als we contact maken met de aarde, stromen deze vrije elektronen ons lichaam binnen en neutraliseren ze daar de schadelijke lading van vrije radicalen die restproducten zijn van onze stofwisseling. Zo voorkomen ze dat deze negatieve lading in ons weefsel terecht komt en micro-infecties veroorzaakt, die op hun beurt dan weer de aanleiding vormen voor vele ziektes. Vooral als ons immuunsysteem onder druk staat, krijgen deze ziektes de kans om zich tot ernstige aandoeningen te ontwikkelen. Moeder Aarde beschermt ons hiertegen.

De aarde is dus een onuitputtelijke bron van antioxidanten, wat in feite geladen elektronen zijn. Deze antioxidanten nemen we ook op door groenten en fruit te eten, maar ze zijn massaler en in puurdere vorm aanwezig in de grond. De snelste manier om antioxidanten op te nemen is dus eenvoudigweg door contact te maken met de grond. Aarden is op die manier altijd onze aangeboren genezende krachtbron geweest; kennis die we vergeten waren en die nu terug gemakkelijk toegankelijk is.

We zijn helaas het contact met de aarde grotendeels verloren. Onze moderne levenswijze met geïsoleerde huizen en schoeisel laat dit niet meer toe. Bij een occasionele natuurwandeling lopen we zelden nog op blote voeten. Zowel lichamelijke als psychische stress nemen toe met burn-out, depressies en een breed gamma aan beschavingsziektes tot gevolg. Reuma en kankers ontwikkelen sneller. Hart, bloedvaten en klieren staan doorlopend onder spanning. Ziektes zoals Lyme, Lupus, psoriasis, MS, kankers ... nemen de overhand door o.a. een falend immuunsysteem. Onze darmfunctie staat onder druk waardoor ze de essentiële voedingsnutriënten niet meer naar behoren kan omzetten in energie. Onze hormonenbalans geraakt uit evenwicht en onze organen moeten voortdurend ons systeem ontgiften in plaats van hun versterkende basistaak uit te oefenen.

Jezelf aarden is **een totaalpak voor je lichaam** want niets werkt afzonderlijk. Je lichaam is een perfect geïntegreerd systeem dat enkel doeltreffend kan functioneren als alle onderdelen in harmonie op elkaar afgestemd zijn. Je zal ontdekken dat moeder aarde hiervoor zorgt, en dit altijd al deed, op een zeer eenvoudige, directe en doeltreffende manier.



Als volwaardig alternatief om dit essentieel helend contact met de aarde te herstellen werden eenvoudige **aardingsproducten ontwikkeld met geleidend zilvergaren en biokatoen** die reeds duizenden mensen het pad naar een betere gezondheid en genezing lieten inslaan <sup>(A)(B)</sup>.

Dit zilvergaren, ingebed in zacht biokatoen, staat met een beveiligde adapter rechtstreeks in contact met de grond in een geaard stopcontact of via een eenvoudig in de grond aan te brengen aardingspin. Als alternatief kun je ook nog aarden

via een buis van de centrale verwarming die via de ketel/brander ook altijd geaard zijn.

Op deze manier kun je 100% geaard slapen (en werken) en urenlang ook binnenshuis genieten van de vele gezondheidsvoordelen van het aarden.

Recent bieden we ook de soepele, duurzame en ademende **aardingslaapmatten** aan van supergeleidend carbonleder als alternatief op het biokatoen met zilvergaren. Beide aardingsresultaten voor je lichaam zijn identiek.

Graag geef ik je een helder overzicht dat in 10 eenvoudige stappen laat zien wat er gebeurt als je jezelf terug in verbinding brengt met de aarde. Als je je lichaam letterlijk aardt, wat de basis is van een goede gezondheid en een krachtige vitaliteit is.

## Ludo Verstraete

Aarding™  
aarding.org

**Disclaimer:** Aarding™ is geen hulpverlenende instelling en geeft geen medische adviezen. Medewerkers kunnen ook niet beoordelen of een bepaalde behandeling in een individueel geval wel of niet de juiste is. Aarding™ (Victori BV) kan dan ook geen aansprakelijkheid aanvaarden voor het zonder doktersadvies wijzigen, stoppen of aanpassen van een behandeling. Informatie op deze publicatie kan niet worden beschouwd als vervanging van een consult of een behandeling bij een arts.

A. The Effectiveness of a Conductive Patch and a Conductive Bed Pad in Reducing Induced Human Body Voltage Via the Application of Earth Ground. *European Biology and Bioelectromagnetics* 2005, 1: 23-40, Roger Applewhite, 29-04-2004  
B. Earthing. Je lichaam aarden. - Clint Ober, Stephen T. Sinatra, Martin Zucker. Uitgeverij Akasha 2012



## Minder lichaamsstress

Door diverse levensomstandigheden komen we onder fysieke en mentale druk te staan en bouwen we voortdurend lichaamsspanning of stress op. Dit gebeurt bij ziektes, trauma's, aanslepende vermoeidheid, mentale spanningen, ingrijpende levensgebeurtenissen, een opeenstapeling van alledaagse irritaties, een haperend stofwisselingsproces, maar ook door omgevingsfactoren zoals de elektriciteitsstraling van huisleidingen, hoogspanning in de buurt en EMS (Electro Magnetische Straling) zoals wifi, gsm, microgolf, ...

Stress sluipt je lichaam soms ongemerkt binnen en wordt op termijn schadelijk voor je gezondheid doordat je diverse lichaamsfuncties, die in normale omstandigheden harmonieus samenwerken, uit balans raken en je slagzij doen gaan. Je hypothalamus, een gebied in de binnenste hersenen, zorgt voor fysiologische reacties op stress door stoffen aan te maken, o.a. adrenaline, om snel te kunnen reageren. Maar je lichaam kan dit slechts enkele uren volhouden. Langere stresspieken hebben schadelijke gevolgen voor je gezondheid.

Ook je bijniere maken een lichaam activerend hormoon aan bij stress: het bekende cortisol. Dit is ok voor een poosje, maar als de stressfactoren blijven aanhouden gaan de bijniere protesteren en kom je in het burn-out syndroom terecht, een alarmsignaal van je lichaam dat het genoeg is geweest. Dit heeft een langdurige behandeling nodig en een lifestyle change waar jezelf terug aarden een zeer belangrijke rol in speelt.

Je lichaam aarden zal je opeengestapelde fysieke & meetbare lichaamsspanning ogenblikkelijk doen dalen naar het nulpunt, de aardespanning zelf <sup>(1)</sup>. Van hieruit start, door een zeer natuurlijk proces, het herstellende ontspanningswerk voor je volledige fysiologie <sup>(2)</sup>. Dit gebeurt door met je lichaam of huid, letterlijk in contact te komen met de aarde (blootsvoets is ideaal), of door gebruik te maken van een speciaal ontwikkeld geleidend aardingsproduct met geaard zilvergaren (lakens, dekens) of carbonvezel (matten) tijdens je slaap of overdag.

Dit is de eerste stap van jezelf aarden. Het is gemakkelijk meetbaar met een gevoelige voltmeter en uiterst heilzaam voor je lichaam dat direct ontspant en zo beter kan herstellen en terug optimaal functioneren. Voor deze natuurlijke 'ontlading' zijn we ontworpen. Al vanaf ons ontstaan leefden we in nauw contact met de aarde waarbij deze herstellende synergie op de meest natuurlijke wijze tot stand kwam.

1. *Earthing the Human Organism Influences Bioelectrical Processes. The Journal of Alternative and Complementary Medicine, Volume 18, Number 3, 2012, pp. 229-234, Karol Sokal, Pawel Sokal*

2. *How to Measure the Effect of Earthing on Body Voltage, The Journal of European Biology and Bioelectromagnetics, Gaëtan Chevalier, 4-14-155.*

# 2

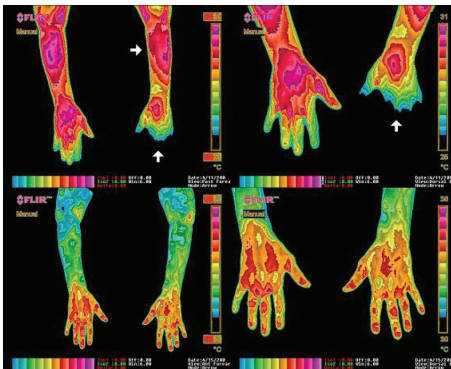


## Verbeterde bloedsomloop

Het aarden geeft de celwand van onze bloedcellen een egalere oppervlaktespanning (beter zetapotential) waardoor het bloed niet meer samenklit (Rouleaux effect) en zo beter stroomt en de bloeddruk onmiddellijk daalt <sup>(3)</sup>. Zo verminder je de kans op hart- en herseninfarcten aanzienlijk en worden je weefsels en organen beter doorbloed zodat ze terug optimaal kunnen functioneren. Door de verbeterde bloedsomloop tijdens het aarden komt er ook een natuurlijke ontgiftiging van je lichaam tot stand wat meestal op termijn opgemerkt wordt door een stralendere huid.

Aarding is b.v. ook aanbevolen voor mensen die in hoge flatgebouwen wonen. Statistisch gezien is de kans op beroertes hoger naarmate je verder van de begane grond verwijderd bent. De lichaamsspanning neemt immers ook toe volgens de hoogte waar je je bevindt met een vertraagde bloedcirculatie tot gevolg. Aarden lost dit probleem snel en efficiënt op.

Een verbeterde bloedsomloop betekent ook dat je lichaam egalier warm wordt of afkoelt. Door jezelf te aarden in bed heb je niet langer last van koude voeten of benen in de winter en geniet je van een aangenaam verdeelde lichaamstemperatuur in de zomer. Dit gebeurt zo goed als ogenblikkelijk.



Deze infraroodbeelden tonen een paar armen met een gebrekkige bloeddoorstroming. De temperatuur van de linkerhand is zo laag dat de vingers dezelfde temperatuur hebben als de omgeving en bijgevolg niet te zien zijn op de infraroodbeelden (thermische amputatie).

De onderste beelden zijn genomen na 4 dagen slapen op een aardingslaken. Ze tonen een opmerkelijke verbetering van de bloeddoorstroming en het terugkeren van een normaal temperatuurpatroon in beide armen.



3. Earthing (Grounding) the Human Body Reduces Blood Viscosity, a Major Factor in Cardiovascular Disease. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, Vol. 19, Nr 2, 2013, pp. 102-110. Gaetan Chevalier, Stephen T. Sinatra, James L. Oschman, Richard M. Delany.

# 3

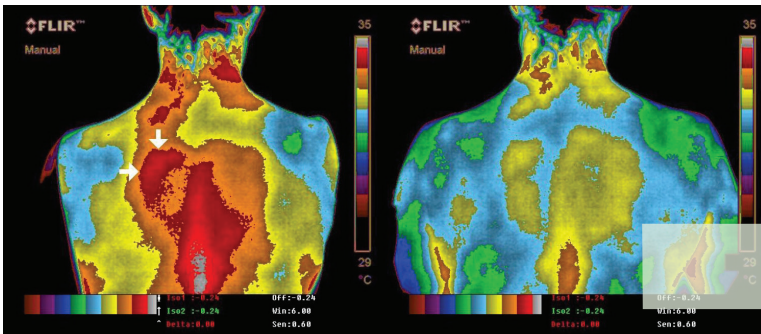


## Ontstekingen in de kiem gesmoord

Dit is het meest spectaculaire resultaat van aarden <sup>(4)(5)</sup>. De reststoffen van je stofwisseling, de schadelijke vrije radicalen (een positieve elektrische lading), worden bij het aarden ogenblikkelijk geneutraliseerd door de instroom van de negatief geladen aarde-elektronen. Met andere woorden, de aarde is een immens vat van antioxidanten, een batterij waarmee we ons kunnen verbinden om ons systeem direct in balans te brengen. Dit is een bio-elektrisch proces van spanningsuitwisseling waar ons lichaam van nature mee gevormd werd. Zo wordt onze oxidatieve lichaamsstress geneutraliseerd. We verouderen (oxideren) minder snel en infecties die veroorzaakt worden door de in het rond happende vrije radicalen, die hun lading (stress) kwijt willen, worden in de kiem gesmoord.

Deze micro-infecties liggen aan de basis van zo goed als alle ziektes en kunnen door aanhoudende disbalans beginnen woekeren en chronisch worden. Aarden zorgt ervoor dat nieuwe infecties geen kans meer krijgen en oude stelselmatig opgeruimd worden.

Dit genezingsproces versnelt nog meer als de andere behandelde lichaamsfuncties ook verder op volle kracht komen. Alles werkt mooi samen en ondersteunt elkaar.



Deze infraroodscan toont het beeld van een rug met een aantal opvallende ontstekingshaarden. De pijltjes op de linker foto tonen de meest ontstoken zones aan die exact overeenkomen met de plek waar de patiënt klachten en pijn heeft. Het rechterbeeld is genomen na 4 nachten slapen op een aardingslaken. Opmerkelijk is dat de ontstekingshaard volledig verdwenen is en dat de normale symmetrische warmteverdeling herstelde.

4. Earthing: Health Implications of Reconnecting the Human Body to the Earth's Surface Electrons. Journal of Environmental and Public Health Volume 2012, Article ID 291541. Caetan Chevalier, Stephen T. Sinatra, James L. Oschman, Karol Sokal, Pawel Sokal.

5. The Biologic Effects of Grounding (earthing) on inflammation, the immune response, wound healing, prevention and treatment of chronic inflammatory and autoimmune diseases. Maurice Ghal, Dale Teplitz. The Journal of Inflammation Research, 24-03-2015

# 4



## Boost je immuunsysteem

Het immuunsysteem is je verdedigingssysteem dat als doel heeft vreemde indringers of afwijkende eigen cellen te bestrijden die infecties veroorzaken, die op zich de start zijn van de meeste ziektes.

Door de algemene ontspanning, de betere circulatie en de versnelde detox, zet aarden je immuunsysteem op scherp<sup>6</sup>. Door de natuurlijke anti-oxidatie worden de basisinfecties snel opgelost en kan je immuunsysteem zich volledig terug concentreren op zijn kerntaken voor je gezondheid<sup>7</sup>.

Je zult merken dat door jezelf te aarden b.v. je aantal verkoudheden sterk vermindert, koortsbaasjes niet meer doorbreken, huidproblemen (b.v. vlekken) genezen en pijnen verzachten. Allemaal duidelijke signalen dat je immuunsysteem veld wint en het terug controle over je lichaam en gezondheid krijgt. Dit kan snel merkbaar zijn en evolueert verder naarmate je lichaam geaard blijft. Het 'grotere werk' blijft niet uit en, volgens de aard van je hoofdklacht, kan er snel een kentering voelbaar en zichtbaar zijn in het ziektebeeld.

Als je daarnaast ook nog stappen onderneemt naar een gezondere levensstijl (voeding, beweging, ontspanning) dan verloopt het helend proces van aarden nog sneller en straalt je lichaam binnenkort terug volledig.

Een goed functionerend immuunsysteem ontspant bovendien ook je zenuwstelsel zodat je onmiddellijk terug 'in tune' komt met een opwaartse spiraal van vitaliteit en levenskracht.



6. *The Biologic Effects of Grounding (earthing) on inflammation, the immune response, wound healing, prevention and treatment of chronic inflammatory and autoimmune diseases.* Maurice Chaly, Dale Teplitz. *The Journal of Inflammation Research*, 24-03-2015

7. *Chronic Disease: Are We Missing Something? The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, Volume 17, Number 4, 2011, pp. 283-285. James L. Oschman, PhD

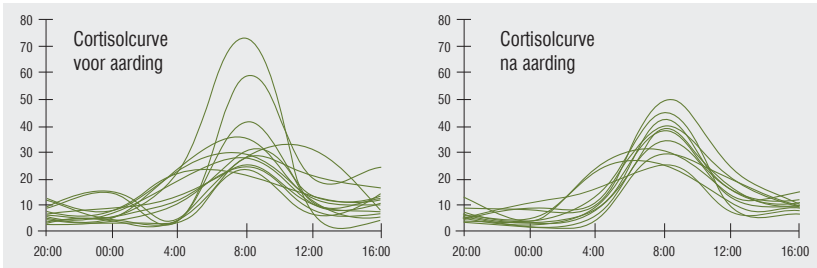


# 5



## Bescherming tegen **burn-out** & **hormonale disbalans**

Als je bijnieren door aanhoudende stresstoestanden te lang het adrenalinehormoon cortisol moeten aanmaken, komt er een moment dat ze protesteren en het opgeven. Dit is het signaal van je lichaam dat je aan een energetische herbronning toe bent, de zogenaamde burn-out. Recente wetenschappelijke studies tonen onweerlegbaar aan dat het cortisolniveau in ons lichaam, dat ons energiepeil gedurende de dag mee bepaalt, door het aarden terug geharmoniseerd wordt<sup>(8)</sup>. Als we opstaan is deze waarde hoog en ze neemt geleidelijk af gedurende de dag, zoals het hoort, zonder schommelingen.



Aangezien je hele lichaam geaard wordt, en niet enkel je bijnieren, ontspant je volledig hormonaal systeem en worden de stresshormonen stelselmatig vervangen door 'positieve' hormonen zoals serotonine, dopamine en endorfine, die zorgen voor je geluksgevoel en dynamiek overdag.

Je darmen worden door het aarden ook minder door infecties gekweld<sup>(9)</sup> (zoals lekkende darmsyndroom), zodat ze je voedsel terug optimaal om kunnen zetten in de verschillende micronutriënten die de basis vormen van een evenwichtig hormonaal systeem (bv. de gekende keten tyrosine > darmwerking > 5HTP > serotonine > melatonine). Zwaarmoedigheid krijgt zo geen kans meer en hormonale klachten verdwijnen stelselmatig en komen, zolang je het contact met de aarde onderhoudt, niet meer terug.

8. *The Biologic Effects of Grounding the Human Body During Sleep as Measured by Cortisol Levels and Subjective Reporting of Sleep, Pain, and Stress. The Journal of Alternative and Complementary Medicine Vol. 10, Nr 5 pp. 767-776. Maurice Chaly and Dale Teplitz. 21-09-2015*

9. *Earthing the Human Body Influences Physiologic Processes. The Journal of Alternative and Complementary Medicine, Volume 17, Number 4, 2011, pp. 301-308. Karol Sokal, Pawel Sokal*



# 6



## **Spier- en gewrichtspijnen doeltreffend aangepakt**

Spiere, weefsels en botten worden na een trauma of door ouderdomsslijtage vaak gevoeliger voor infecties. Als deze infecties zich vastzetten op die plaats, wordt het genezingsproces daardoor bemoeilijkt of vertraagd.

Door het sterk antioxidantend effect van de instromende aarde-elektronen en de betere doorbloeding, beschermt het aarden de plaats van je ongemak tegen onderliggende infecties en helpt deze te verwijderen, en maakt zo doeltreffend je omliggende weefsels terug gezond. Je bloed kan sneller de helende bouwstenen aanvoeren, je bewegingsapparaat wordt versterkt en komt terug in zijn normale dynamiek. Je wordt dag na dag mobieler doordat de belemmeringen op je beweging, pijn, stijfheid en zwellingen, één voor één wegvallen.

Infectie gerelateerde ziektes zoals reuma, artritis, etc... maar ook weefselinfecties zoals fybromyalgie, zelfs MS en andere degeneratieve ziektes in diverse stadia kunnen een keerpunt nemen en worden door het contact met de aarde op een natuurlijke wijze ondersteund naar genezing toe <sup>(10)</sup>.

Studies wijzen ook op de gunstige invloed van aarden op degeneratieve aandoeningen van het skelet. O.a. osteoporose of kraakbeen falen krijgen door het contact met de aarde de nodige helende bijstand <sup>(11)</sup>.

Ook de emotionele beleving van pijn vermindert <sup>(12)</sup> doordat het aarden je snel energiever en vitaler maakt. Door de betere weerstand en een meer gebalanceerd hormoonstelsel wordt de verdere genezing gunstig beïnvloed en loopt alles stilaan weer vlotjes, met minder pijn en ongemak, terug onderweg naar zijn natuurlijke staat.

10. Grounding the human body to earth reduces chronic inflammation and related chronic pain. *ESD Journal*, A. Clint Ober. 14-7-2003

11. Chronic Disease: Are We Missing Something? *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, Volume 17, Number 4, 2011, pp. 283-285. James L. Oschman, PhD: "Earthing for a single night reduced the primary indicators of osteoporosis."

12. Emotional Stress, Heart Rate Variability, Grounding, and Improved Autonomic Tone: *Clinical Applications. Integrative Medicine*, Vol. 10, No. 3, Gaëtan Chevalier, Stephen T. Sinatra. 6-7-2011





## Diepere **helende** slaap door een **ontspannen** **zenuwstelsel**

Een kwalitatieve slaap is uiterst belangrijk voor het goed functioneren de volgende dag. We denken vaak alleen aan de korte termijneffecten van slaap wanneer we moe zijn of weinig concentratie hebben, maar slaap is ook essentieel voor ons fysieke en mentale welzijn op lange termijn.

Aarden zorgt ervoor dat je lichaamsspanning (voltage) daalt <sup>(13)</sup>, waardoor je lichaam en geest rustiger worden en je vlugger inslaapt en ook dieper slaapt. De overgang van waak- naar slaaptoestand (van orthosympatische naar parasympatische zenuwstelsel) verloopt in contact met de aarde gemakkelijker en natuurlijker, zodat eenmaal je neerligt, je hartslag en ademhaling rustiger worden, je sneller de slaap kunt vatten en je lichaam in herstelmodus kan gaan <sup>(14)</sup>.

Door de verbeterde hormonale balans bij het aarden krijg je 's avonds, als de lichtsterkte vermindert, ook een goede omschakeling van het hormoon serotonine (waken) naar melatonine (slaap). Zo kunnen je groeihormonen 's nachts hun herstellende werk terug naar behoren doen.

Hoe meer we overdag bewogen hebben, hoe meer groeihormonen er aanwezig zijn. Dus in beweging blijven overdag is voor je slaapkwaliteit zeer belangrijk, in combinatie met geaard slapen, wat dit proces bekrachtigt. Gelukkig krijg je door het aarden je dynamiek snel terug en lukt het ook om spontaan actiever te zijn. Door de hervonden verkwikkende, herstellende slaap ga je je stelselmatig energieker voelen en je metabolisme komt terug in zijn natuurlijke staat.

Koude en onrustige benen in bed horen tot het verleden en in de zomer wordt je lichaamstemperatuur beter verdeeld <sup>(15)</sup> zodat je opmerkelijk koeler slaapt.

Een leuke bonus bij het aarden is dat door de ontspanning van de keel en de betere bloedcirculatie, de longen minder naar lucht happen en bij 3 op de 4 mensen het snurken spontaan stopt (of hoe aarden een relatie kan redden... :-).



13. *How to Measure the Effect of Earthing on Body Voltage*, *The Journal of European Biology and Bioelectromagnetics*. Gaëtan Chevalier, 4-14-15

14. *Changes in Pulse Rate, Respiratory Rate, Blood Oxygenation, Perfusion Index, Skin Conductance, and Their Variability Induced During and After Grounding*, *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, Volume 16, Number 1, 2010, pp. 1-7, Gaëtan Chevalier

15. *Medical Thermography Case Studies. Clinical Earthing Application in 20 Case Studies*. William Amalu, DC, DABCT, FIACT

# 8



## Snelle recuperatie na sport, inspanning & trauma

Diverse atleten en topsporters gebruiken aardingsproducten om een aanzienlijk competitief voordeel te halen door zichzelf te aarden<sup>(15)</sup>. Maar ook recuperatie na een operatie, medische ingreep of een trauma verloopt vloeier.

Sporten, maar ook hard werken of ouder worden, kan roofofbouw op weefsels, spieren en gewrichten aanrichten. Aarden ondersteunt het herstelproces doeltreffend zodat er snel weer op volle kracht kan gesport (of gewerkt) worden<sup>(16)</sup>, op een natuurlijke wijze zonder inname van spierversterkers e.a. ...

Ook sportletsels genezen opmerkelijk vlugger en zonder infecties als je de plek van het letsel aardt. De spieren kunnen spoedig terug geactiveerd worden zodat er geen opgebouwde kracht verloren gaat en er vlug verder kan worden deelgenomen.

Meestal worden er bij kwetsuren geaarde patches aangebracht rond het trauma. Een mooi voorbeeld van aarden in topsport zijn de renners van de ploeg van US Postal en Discovery die samen, o.l.v. sportarts Jeff Spencer, 8 maal de Ronde van Frankrijk wonnen en zweerden bij de recuperatie 's nachts in een geaarde recovery bag, dat het lichaam volledig omhult. Dit gaf ze naast een betere wondheling ook een diepere & spierherstellende slaap wat hun topprestaties duidelijk ten goede kwam<sup>(17)</sup>.

Maar je hoeft geen topsporter te zijn om van het recupererende effect van aarden te kunnen genieten. Ook mensen die zware arbeid doen of ouderdomskwalen krijgen hebben veel baat bij het herstellend & diep recupererend effect van aarding. Iedereen die een fysieke inspanning levert in sport, tijdens het werk of bij herstel van een ziekte of ongeval heeft voordeel bij geaard slapen om vlotter terug op kracht te komen om met hernieuwde energie er terug tegenaan te kunnen gaan.

Geaarde 'Recovery Bags' worden ook gebruikt op reis om vlot van een jetlag te recupereren. Door het contact met de aarde en de influx van de aarde-elektronen tijdens een diepe slaap worden de invloeden van de tijdsverschillen op je lichaam (circadiaans ritme) gemakkelijker geharmoniseerd en kom je sneller en spanningsloos in het ritme van de lokale tijd terecht.

Voor dagelijks preventief en herstellend gebruik is een geaard hoeslaken of mat, bij voorkeur met een geaarde kussensloop, ook voldoende om het lichaam terug te voorzien van het tekort aan de vitale elektronen van de aarde.

15. Differences in Blood Urea and Creatinine Concentrations in Earthed and Unearthed Subjects during Cycling Exercise and Recovery. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, Vol. 2013, Art. ID 382643, Pawel Sokal, Zbigniew Jastrzwbowski, Ewelina Jaskulska, Karol Sokal, Maria Jastrzwska, Aukasz Radziminski, Robert Dargiewicz, Piotr Zielinski

16. Pilot Study on the Effect of Grounding on Delayed-Onset Muscle Soreness. The Journal of Alternative and Complementary Medicine, Volume 16, Number 3, 2010, pp. 265-273, Dick Brown, Gaetan Chevalier, Michael Hill

17. Grounding after moderate eccentric contractions reduces muscle damage. Open Access Journal of Sports Medicine. Richard Brown, Gaetan Chevalier, Michael Hill. 21-09-2015





## Bescherming tegen elektro-pollutie (EMS)

Aarden helpt doeltreffend om omgevingsspanningen te neutraliseren dat ons lichaam opvangt door blootstelling aan diverse schadelijke laag frequentie EMS factoren (Electro Magnetische Stress) zoals onnatuurlijke wisselspanning door niet geïsoleerde elektrische huisleidingen, elektrische apparaten, bed motoren, lampjes, wekkers, verlengsnoeren, ... )<sup>(18)</sup>. Voor de hogere frequenties (Wifi, 4-5G, zendmasten, slimme meters, ...) heb je supplementair nog een geaard Shielding™ stralingscherm nodig op je dekbed.

We zijn in de eerste plaats bio-elektrische wezens i.p.v. chemische wezens. De basisprocessen in ons lichaam zijn hoofdzakelijk elektrisch van aard. Hersenactiviteit vindt plaats door elektrische synaptische verbindingen, die via zenuwimpulsen signalen aan de spierweefsels sturen om een inspanning te leveren. Je hart is een elektrisch gestuurd orgaan. Je hartslag wordt door elektrische impulsen geactiveerd. Het is van levensbelang dat de elektrisch balans in je lichaam in evenwicht blijft en alle storende invloeden errond vermeden en geneutraliseerd worden door jezelf zo veel mogelijk te aarden <sup>(19)</sup>. Je kunt nooit te veel geaard zijn, liefst 24u op 24u, onze natuurlijke staat van zijn sinds miljoenen jaren.

Aardingslakens vormen ook door het zilverraster erin een beschermend schild (kooi van Faraday). Dit is een eerste natuurlijke barrière tegen diverse rechtstreekse stralingen en elektrische verontreiniging, die vervolgens netjes door de neutraliserende aarde wordt gecompenseerd <sup>(20)</sup>. Je aardt stralingen dus niet door je lichaam naar de aarde maar doordat je nu met het elektrisch potentieel van de aarde verbonden bent komen deze schadelijke energieën niet meer in je terecht.

Het is ook zeer belangrijk om in de slaapkamer zoveel mogelijk elektrische leidingen, die een onnatuurlijke wisselstroomstraling geven, te vermijden. Dus zeker opletten met GSM-laders, nachtlampjes die te dichtbij staan, elektrische motoren van lattenbodems en verwarmingsbedrading van waterbedden en elektrische dekens. Aarden kan dit neutraliseren, maar zonder EMS-pollutie kan het aarden zich nog veel krachtiger focussen op het versterken van je gezondheid.

*"Aarden beschermt op natuurlijke wijze de kwetsbare bio-elektrische circuits van het lichaam tegen statische elektrische ladingen en storingen. Het allerbelangrijkste is dat het de opname vergemakkelijkt van vrije elektronen en de stabiliserende elektrische signalen en de energie van de Aarde."*

**- Clint Ober (US)**

18. *Grounding the Human Body to Neutralize Bioelectrical Stress from Static Electricity and EMFs*. A. Clinton Ober, Ventura, CA, Jan. 2000

19. *Earthing the Human Organism Influences Bioelectrical Processes*. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, Volume 18, Number 3, 2012, pp. 229-234, Karol Sokal, Pawel Sokal

20. *Earthing, Je lichaam aarden*. - Clint Ober, Stephen T. Sinatra, Martin Zucker. Uitgeverij Akasha 2012

# 10



## Sterk verjongend effect

Biologische veroudering is een gevolg van geleidelijke veranderingen in het DNA, de dragers van onze erfelijke eigenschappen.

Onze stofwisseling werkt via de verbranding (d.m.v. zuurstof) van voedingsmoleculen naar energie die aangewend wordt voor ons functioneren en de opbouw en vernieuwing van lichaamscellen. Zoals reeds besproken creëert dit proces reststoffen, de vrije radicalen. Eén van de belangrijkste oorzaken van cel- en DNA-degeneratie en de daarbij horende stress op ons systeem, wordt veroorzaakt door de productie van deze agressieve zuurstof-gebaseerde schadelijke ladingen.

Inname van antioxidanten biedt bescherming tegen dit negatieve effect van vrije radicalen. Je vindt ze in gezonde, zo weinig mogelijk bewerkte voeding die direct uit de aarde komt en in de aarde zelf.

De meest directe en natuurlijke manier om je lichaam van deze snel verouderende vrije radicalen te ontdoen is jezelf aarden, waarbij de aarde-elektronen, die de meest pure vorm van antioxidanten zijn, hun werk al sinds ons ontstaan doen. Contact met de aarde via de huid (traditioneel deden we dit blootsvoets op de aarde), geeft een instroom van deze neutraliserende elektronen die de spanning van de vrije radicalen doorlopend opheffen en neutraliseren zodat ze geen schade meer kunnen aanrichten.

Indien we de keten van verouderingsprocessen niet doeltreffend aanpakken krijgen we te maken met een verzwakking van ons immuunsysteem en evolueren we snel naar een te vroege aftakeling en ziekte, al dan niet chronisch <sup>(21)</sup>.

Jezelf aarden vertraagt dit proces aanzienlijk zodat ouder worden geen aftakelingsproces hoeft te zijn. Schoonheid ontplooit zich van binnenuit doordat aarding je volledig systeem in balans brengt. Je biologisch klok vertraagt, je huid gaat weer stralen <sup>(22)</sup>, mede door de betere doorbloeding nu ook in de kleinste capillaire bloedvaatjes. Je voelt je dynamischer en kan je terug veerkrachtiger door het leven bewegen.

21. *Changes in Pulse Rate, Respiratory Rate, Blood Oxygenation, Perfusion Index, Skin Conductance, and Their Variability Induced During and After Grounding. The Journal of Alternative and Complementary Medicine, Volume 16, Number 1, 2010, pp. 1-7, Gaetan Chevalier*

22. *Grounding the Human Body Improves Facial Blood Flow Regulation: Results of a Randomized, Placebo Controlled Pilot Study. Journal of Cosmetics, Dermatological Sciences and Applications, 2014, 4, 293-308, Gaetan Chevalier, 12-2014*





## Samengevat

Jezelf aarden is een geleidelijk maar zeer doeltreffend proces dat je lichaam terug naar zijn natuurlijke gezonde, dynamische en zelfgenezende staat brengt (homeostase). Het is uiterst efficiënt om klachten eerst te stabiliseren, om dan te helpen verminderen en op termijn te laten verdwijnen, om ontstekingen tot in de kern te neutraliseren, om je gemakkelijker te herstellen na inspanningen, ingrepen of trauma's en je biologische klok met jaren terug te draaien.

Door de directe spanningsvermindering en vloeiendere bloedsomloop krijgen je organen een betere en ontspannende doorstroming zodat ze sneller recupereren van hun dagelijks taken en zo je lichaamsfuncties optimaal kunnen ondersteunen en je evenwicht herstellen.

Schadelijke vrije radicalen worden geneutraliseerd voor ze schade kunnen aanrichten aan je gezond weefsel en je vroegtijdig verouderen of infecties veroorzaken, die dan kunnen beginnen woekeren.

Niets werkt los van elkaar, je lichaam is een zorgvuldig geïntegreerd systeem. Je lever, maag, nieren, longen, darmen hebben een vitale functie en zorgen voor je levenskracht en vitaliteit. Ze functioneren terug optimaal in de stressvrije omgeving die aarden schept, ondersteund door een goed functionerend immuunsysteem. Je hormoonstelsel komt stap per stap terug in evenwicht en je herbeleeft een diepere verkwikkende slaap zodat je met hernieuwde dynamiek de volgende dag kan beginnen.

Het enige wat je hoeft te doen is zoveel mogelijk jezelf te aarden en dit kan nu perfect op een [aardingslaken of -slaapmat](#), eenvoudig en veilig verbonden met de grond. Je bent de hele nacht ideaal geaard, best ook aangevuld met een [aardingskussensloop](#). Overdag kun je verder aarden met een [aardingsmatje](#) bv. onder je polsen tijdens klavierwerk of tijdens het lezen of rusten.

Om verder electrosmog van hogere frequentie (4G, 5G, mobiele masten, slimme meters, satellieten, radar, microgolf, convectie, ...) uit je lichaam te houden kun je naast het aarden ook gebruik maken van een [Shielding™ stralingschild](#).

Het is een kleine stap met verregaande resultaten om jezelf te aarden en de vele essentiële effecten ervan te ondervinden voor je gezondheid, levenskracht en uitstraling.

Met dank aan moeder Aarde, met wie we opgroeiden en die dit al duizenden jaren voor ons doet.



# Aardingsproducten

*Een diepe nachtrust is de basis van een gezonde, actieve en stressvrije dag. Je tijdens je slaap aarden met een aardingslaken of -mat helpt hierbij uitstekend. Het is een uiterst efficiënte oplossing om je gezondheid snel en doeltreffend te verbeteren, zonder pillen, gebaseerd op het meest natuurlijke effect op je lichaam<sup>(1-5)</sup>.*

De Aarding™ [aardingslakens](#) zijn van hoogkwalitatief biokatoen en doorweven met zachte anti-bacterieel zilverdraad dat via een speciale adapterstekker of een [aardingspin](#) in verbinding staat met de aarde. Nu zijn er ook de [aardingsslaapmatten](#) van een zeer soepel en ademend carbonleder op een katoenen drager, met een identieke functie voor je gezondheid. Deze hoeven niet in de wasmachine maar kunnen gewoon met een mild detergent regelmatig afgeveegd worden.

[Aardingslakens](#) en [-matten](#) zijn ontwikkeld om snel en natuurlijk de bio-elektrische balans van je lichaam te harmoniseren, de basis van alle levensprocessen in ons. Ons hart, onze zenuwbanen, spierimpulsen, energie, hersenen, etc... werken allemaal bio-elektrisch en ontspannen letterlijk bij contact met de aarde.

*Aardingsproducten verlagen de lichaamsstress<sup>(1)/(2)</sup> ogenblikkelijk en geven de nodige zuurstof aan je organen, spieren en weefsels door o.a. een betere doorbloeding<sup>(3)</sup>. Ze helpen ontstekingen te neutraliseren tot in de kern door de sterke antioxidanten werking<sup>(4)/(5)</sup> en helpen zo je lichaam doeltreffend herstellen. Alles gebeurt volledig moeiteloos tijdens je slaap.*

## Hoe start ik met mezelf te aarden?

Een 1 of 2 persoons [aardingshoeslaken](#) of een [aardingsslaapmat](#) best aangevuld met een [geaarde kussensloop](#) voor extra focus op het hoofd en de bovenrug is reeds een goede start op het moment dat je lichaam het meest ontvankelijk is voor recuperatie en herstel.

De hoeslakens blijven 's nachts mooi strak op hun plaats en geven zo de beste geleiding aan je lichaam. [Aardingslaapmatten](#) worden door een duurzame elastiek in de lengte op hun plaats gehouden.

Overdag kun je extra aarden met een [aardingsmatje](#) onder je polsen aan de PC of onder je voetzolen en/of zittend op een [aardingsdekentje](#).

Het streefdoel is om 24u op 24u geaard te zijn zoals alles wat leeft en groeit in de natuur.



## Wat? Met elektriciteit?

De adapterstekker gaat inderdaad in een geaard stopcontact, maar staat volledig los van alle elektriciteit. Het zorgt alleen voor aansluiting op de aarding van je stopcontact. De 2 pinnen van de adapter zijn van plastic. Alleen de aarding is verbonden met de aarde via de aarding lus van je huis. Aardingsproducten verbruiken dus helemaal niets. Je kunt ze in de stekker laten zitten.



Beter nog, aarding elimineert ook efficiënt alle laagfrequente straling en elektrostress die je lichaam tijdens je slaap kan ontvangen van de elektrische bedrading in de vloer, muren en plafond, maar ook van elektrische apparaten, lampen, elektrische verdeelkasten,

lattenbodemmotoren, elektrische dekens, verwarming waterbed, etc ...

Voor de hogere frequenties (Wifi, GSM masten, 4G, 5G, microgolf, hoogspanning, slimme meters, satelliet, radar, ...) kun je ook het [Shielding™ antistralingslaken](#) van 100% zilvergaren gebruiken.

## Geen geaard stopcontact in de buurt?

Je kunt dan eventueel met een gewoon geaard verlengsnoer vetrekken van een wel geaard stopcontact tot aan de adapter. Ook kun je zonder adapter en stopcontact werken met de handige [aardingspin](#). Het fijn verbindingskabeltje (12m) gaat onder je venster door dat dan nog perfect sluit. Je stopt de pin in de volle grond en de aarding is 100% verzekerd. De kabeltjes zijn extra beveiligd met een weerstand, alles superveilig.

Als je hoog woont, geen geaard stopcontact hebt en moeilijk bij de grond geraakt dan kun je met een speciaal [kabeltje met krokodillenklemmetje](#) je aardingsproduct verbinden met een stukje niet geschilderde metalen buis van je centrale verwarming of waterleiding, die zijn nl. ook altijd perfect geaard als ze niet van kunststof zijn.

## Kan ik aardingslakens wassen?



Zoals elk ander laken kun je [aardingslakens](#) regelmatig wassen (max. 40°) zonder dat dit afbreuk doet aan de werking. Door te wassen verwijder je isolerende lichaamsvetten die de geleidbaarheid van het zilvergaren in het laken kunnen verminderen. Wel geen bleekmiddelen, wasnoten of wasverzachters gebruiken, wasproducten voor bonte was wel dus, dan gaat je aardingslaken jarenlang mee zoals een gewoon laken. [Aardingsmatten](#) reinig je met een doek en een zacht detergent.

Geen was risico nemen? We ontwikkelden een nieuw concept wasmiddel dat ecologisch verantwoord en absoluut veilig is voor je aardingslakens en je gewone wasgoed: de **Wazz Ecostrips** (verkrijgbaar op [Wazz.org](#) & [Aarding.org](#)).



**Boek nederlands - Earthing, je lichaam aarden** (336 p., Clinton Ober, S. Sinatra, M. Zucker)



**Aardingslaken 1 pers. (hoeslaken)**  
3 maten (incl. kabel 5 m en adapter)  
90 x 200cm  
90 x 210-220cm  
100 x 200cm



**Aardingslakens 2 pers. (hoeslaken),**  
4 maten (incl. kabel 5m en adapter)  
140-150cm x 200cm  
160cm x 200cm  
180-200cm x 200cm  
180-200cm x 210-220cm



**Aarding™ kussensloop, 2 maten**  
(incl. kabel 5m en adapter)  
50cm x 70cm  
60cm x 70cm



**Aardingslaken (Vlak 'Half' laken)**  
**90 x 310 cm** (incl. kabel 5m en adapter). Gebruikt voor 1 pers. in de bedlengte of 2 pers. in de bedbreedte. Een budget alternatief op een aardings(hoes)laken.



**Recovery Bag-Aardingslaken 1 pers.**  
**100x210 cm** (incl. kabel 5m en adapter). Rits rondom. Opgevouwd ook te gebruiken als vlak aardingslaken: 200cm x 210cm. Intense heling, sportrecreatie, reislaken.



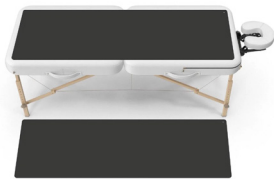
©AARDING.org™

**Aardingslaapmat 1 pers. 68 x 180cm**  
(incl. kabel 5m en adapter) van zeer soepel en ademend carbonleder op een katoenen drager met elastieken.



©AARDING.org™

**Aardingslaapmat 1 pers. 136 x 180cm**  
(incl. kabel 5m en adapter) van zeer soepel en ademend carbonleder op een katoenen drager met elastieken.



©AARDING.org™

**Aardingsmat voor Therapeuten 65 x 180cm**  
(incl. kabel 5m en adapter). Aardt je klant naar volle ontspanning en ook jezelf bij aanraking.



©AARDING.org™

**Aardingsmat Yoga & Wellness 61 x 182cm**  
(incl. kabel 5m met magnetische clip en adapter). Verhoog je welzijn tijdens yoga, meditatie, fitness, ...



©AARDING.org™

**Aardingsmat 25x68cm** (incl. kabel 5m en adapter). Overdag aarden onder de polsen aan de PC of onder de voetzolen.



**Aardingspin 31 cm** (Incl. kabel 12,2m) Bij gebrek aan een geaard stopcontact de ideale oplossing.



**Geraard Stralingschild voor dekbed (S, M, L)** (incl. kabel 5m en adapter). 100% zilveren geeraard bovenlaken voor op je dekbed. Slaap volledig vrij van alle elektrosmog (99,99%). De perfecte aanvulling op een aardingsonder(hoes) laken. Het meest effectieve (& geeraard!) stralingschild dat er bestaat.



**Aardingsdeks (3 maten: S, M, L)** (incl. kabel 5m en adapter). Ideaal als wikkel bij ziekte, recuperatie of extra aarding overdag in de zetel de (rol)stoel of op je schoot (onder je laptop). Ook huisdieren herstellen of slapen er dolgraag op.



**Tester voor aardingsproducten** (incl. aansluitkabel 5m). Check als je aardingsproducten goed functioneren (geleiden). Met lichtindicator.



**Lichaamsvoltage Meter** Uiterst gevoelige Voltmeter die de verandering van je lichaamsspanning helder aantoont bij het aarden.



**Stopcontacttester** Stop deze teststekker eenvoudig in je stopcontact en check ogenblikkelijk als die goed geeraard is en voldoende werkt voor je.



**Aardingspatches** (25 st., incl. adapter en 2 aansluitkabels 5m). Hoogwaardige electrodes met zilver wet-gel voor intense aarding dichtbij de plaats van ongemak.



## ECOWAZZ STRIPS (Neutraal en Lentefris) Ecologisch wasmiddel voor aardingslakens & je dagelijkse was.

0% afval, 0% plastic, 100% biologisch afbreekbaar en 100% plantaardig wasmiddel in superhandig geconcentreerd stripformaat. Was je delicate zilvergaren aardingslakens (en ook je reguliere was) perfect schoon, gezond & veilig.

1 enveloppe met 20 dubbele wasstrips voor 40 ecologische wasbeurten.

Gewoon een stripje bij de was in de trommel doen. Perfect doseerbaar dus.

Zie naast [aarding.org](http://aarding.org) ook op [wazz.org](http://wazz.org)

# Aarding.org

meer producten & info online

# Opgelet voor namaak!

Meten is weten. Door de populariteit van het lichaam aarden worden er momenteel ook minderwaardige aardingsproducten aangeboden. Deze aardingsproducten doen helaas niet voor je wat ze beloven en plaatsen zo het aarden in een slecht daglicht.

*Het betreft goedkope Chinese namaakproducten met imitatie zilvergaren die nauwelijks aarden. Na enkele wasbeurten verliezen ze quasi volledig hun geleiding. De helende aarde-elektronen kunnen je dan niet meer voldoende bereiken om nog van aarden te kunnen spreken. Duurkoop dus, en je wordt er helaas ook niet gezonder van ...*

*We hebben het even voor je nagemeten:*



We meten eerst de weerstand (hoe minder, hoe beter) tussen de twee gewichten op de **onderste stof**:

**AARDING™ biokatoen met zilvergaren.**

Dit geeft een waarde van de geleidbaarheid van het zilvergaren ertussen, waardoor de aardelektronen je lichaam voldoende kunnen bereiken.

De gemeten weerstand is **0,5 kOhm** (0,494).



We meten nu de weerstand tussen de twee gewichten op de **bovenste Chinese namaak-stof**.

De gemeten weerstand bedraagt **394,5 kOhm**.

Er is dus 790 maal meer weerstand, dus 790 maal minder geleiding voor de aarde-energie naar je lichaam.



## Hoe herken je namaak-aardingsproducten?

Je herkent namaak-aardingsstof meestal direct door de **vierkante weefstructuur** van het zilvergaren.

Er zijn echter ook namaak aardingsstoffen op de markt met een **rechthoekige weefstructuur** die moeilijker te onderscheiden zijn.

Meestal wordt er ook geclaimd dat deze stof 10% of meer zilvergaren bevat. In realiteit is het slecht 7% en van inferieure kwaliteit.

## Conclusie

- Het Aarding™ biokatoen met zilvergaren **geleidt** (vóór het wassen) **790 maal beter dan Chinese namaakstof**.
- Het gaat niet over de hoeveelheid zilvergaren maar om de **geleidende kwaliteit** ervan.
- Chinese namaakstof heeft nauwelijks een werking voor je lichaam en **verliest na enkele wasbeurten** zo goed als volledig **zijn werking** (geleiding).
- Namaak-aardingsstof kan dus ook **niet met je eigen laken erboven** en met **nachtkledij** samen gebruikt worden. Zo moet je ze meer wassen wat het nog een kortere levensduur geeft.

**AARDING™ verdeelt enkel de beste kwaliteit aardingsproducten, die voor je doen wat ze moeten doen: de natuurlijke en helende aarde-elektronen naar je lichaam geleiden.**

Zo ben je 100% zeker dat de natuur haar ontspannende en helende werk perfect voor je kan doen.

Het Aarding™ premium zilvergaren, waarop een fabricagepatent rust, is sterk verbonden met een hexagonale structuur op een flexibele en onbreekbare kerndrager. Het is natuurlijk behandeld tegen oxidatie tijdens het gebruik en de wasbeurten, voor het verweven wordt met het beste biokatoen. We zijn trots dat we je de beste en meest duurzame aardingsproducten, betaalbaar kunnen aanbieden.



**AARDING**<sup>TM</sup>  
earth yourself

Couponcode

**aarding.org**

© Victori BV - info@aarding.org



9 789464 753301