

Clinton Ober • Stephen T. Sinatra  
Martin Zucker

# EARTHING



CAMMINARE A  
PIEDI  
NUDI



ESTRATTO  
GRATUITO

L'energia della terra  
ti cura e guarisce





## Prefazione

---

DI JAMES L. OSCHMAN

Autore di *Energy medicine. The scientific basis*  
e di *Energy medicine in therapeutics and human performance*<sup>1</sup>

Questo libro ci rivela una fantastica storia di scoperte, un processo che voi, cari lettori, sperimenterete ben presto su voi stessi mano a mano che andrete avanti nella lettura.

È un'esperienza rara e che aiuta lo scienziato a ritrovare la giusta umiltà per avere l'opportunità di esplorare nuovi territori – il libro è tutto incentrato su questo – e prendere parte alla ricerca che in tempi rapidissimi è in grado di migliorare la salute delle persone e di renderle più felici. Per me è stata una sfida eccitante. Sono stato costretto a pormi domande che non mi ero mai posto prima. Le risposte mi hanno prima affascinato poi stupito e hanno gettato una nuova luce su alcuni dei più importanti problemi ancora irrisolti in fisiologia e medicina.

Tra le rivelazioni più sorprendenti che questo libro ci regala c'è l'ovvia, fondamentale ma ancora trascurata, risposta alla questione delle malattie infiammatorie – uno dei temi centrali della salute al giorno d'oggi – che senza dubbio consentirà di gettare le fondamenta per molte ricerche accademiche e progetti medici nel prossimo futuro. Lo dico senza tema d'equivoco, in qualità di biologo cellulare e biofisico di comprovata esperienza accademica che ha pubblicato dozzine di articoli su riviste scientifiche tra le più importanti al mondo. Questo libro ci rivela, e da una direzione assolutamente inattesa, perché le in-

---

1. Pubblicato in lingua italiana da Macro Edizioni-Somatica Edizioni con il titolo *Medicina energetica*. Per le terapie e per migliorare le performance fisiche [N.d.R.].

fiammazioni aumentano così velocemente e, cosa ancor più importante, cosa possiamo fare per fronteggiarle.

Leggendo questo libro apprenderete subito fatti profondi e con un grande impatto sulla vostra vita, fatti dei quali mai prima avevate conosciuto la correlazione con il pianeta sul quale viviamo. Imparerete, per esempio, come gli elettroni giochino un ruolo centrale in questa correlazione. Il ruolo degli elettroni nella biologia e nella fisiologia è da sempre il mio argomento preferito. Di grande importanza nei miei studi sugli aspetti della vita che hanno a che fare con gli elettroni è stata la collaborazione negli anni Ottanta del Novecento con un importante gruppo di ricerca che studiava la materia, di cui facevano parte il premio Nobel Albert Szent-Györgyi e i membri del suo team, provenienti da tutto il mondo, che lavoravano al Marine Biology Laboratory di Woods Hole in Massachusetts. Molte di queste grandiose menti indagatrici appartenevano a ingegneri elettronici e a fisici reclutati per studiare una materia che lo stesso Szent-Györgyi aveva creato, chiamandola *biologia elettronica*. Szent-Györgyi era considerato uno dei maggiori scienziati del ventesimo secolo e le sue ricerche e i suoi scritti sono stati una continua fonte di ispirazione e di approfondimento. Ho pubblicato alcuni articoli e due libri sul modo in cui gli elettroni riescono a muoversi all'interno del corpo umano e sul modo in cui diversi metodi terapeutici influenzano il moto degli elettroni. Le ricerche sintetizzate in questo libro aggiungono un'intera nuova dimensione alla nostra capacità di comprendere la biologia elettronica.

Questo volume illustra le scoperte di Clinton Ober, un pioniere della tv via cavo, che ha individuato i benefici in termini di salute dell'*Earthing*, termine da lui utilizzato per definire la connessione che instauriamo con la superficie del pianeta sedendoci, stando in piedi o camminando a piedi nudi sulla Terra o dormendo su stuoie o cuscini

speciali, in grado di fungere da conduttori, connessi con una semplice asta metallica aderente al terreno e posta all'esterno della finestra della camera. Clint ha inventato questo sistema per dormire e un sacco di altri strumenti che ci aiutano a ripristinare la connessione vitale, ma spesso trascurata, con Madre Terra.

Molte persone descrivono un senso di benessere quando camminano a piedi nudi sulla Terra. Le storie raccontate nel libro e le ricerche illustrate ci spiegano ciò che sta dietro a questo, le dinamiche e le implicazioni di questa sensazione che ci fa stare bene, un'esperienza realmente indicativa di qualcosa di profondamente importante che la maggior parte di noi ha smarrito. Questo legame mancante è così profondo da riuscire a migliorare in maniera evidentissima molti problemi di salute ormai comuni al giorno d'oggi: insonnia, dolore cronico dovuto a patologie diverse e acciacchi, esaurimento, stress, ansia e invecchiamento precoce. Mi sono sentito subito coinvolto, e con entusiasmo, in questi studi quando ho visto che molte persone sperimentavano un'ampia gamma di benefici fisici semplicemente mettendo a contatto il loro corpo con la Terra. Particolarmente impressionante è stata l'esperienza che il mio collega e amico, Jeff Spencer, ha avuto durante una spettacolare serie di vittorie con la squadra americana di ciclismo al Tour de France. Leggerete più avanti nel libro l'intrigante storia di Jeff. A tali osservazioni si sono poi aggiunte le mie personali impressioni su molti amici che hanno tratto grandi benefici dall'applicazione dell'*Earthing* nelle loro vite. Quando la mia massaggiatrice ha iniziato a praticare l'*Earthing* con i suoi clienti, ha ottenuto così tanti successi che i medici hanno iniziato a inviarle i casi che per loro erano più difficili da trattare. La mia personale sfida è stata quella di determinare con precisione come l'*Earthing* produca i suoi benefi-

ci e di trovare il modo di spiegare ciò in maniera accurata e con il linguaggio della scienza.

La nostra ricerca sull'*Earthing* ci ha consentito di scoprire quello che è forse il più semplice e naturale dei rimedi contro tutte le condizioni patologiche proliferative, dolorose e spesso mortali, compreso l'invecchiamento, indotte da diversi tipi di infiammazione. Come leggerete più avanti, la nostra ipotesi su come agisca questo rimedio è qualcosa che difficilmente avrete sentito prima. In tutte le sue ramificazioni, noi pensiamo rappresenti un nuovo paradigma di guarigione.

In breve, l'*Earthing* ripristina e mantiene lo stato elettrico più naturale del corpo umano, che garantisce una salute ottimale e una buona funzionalità generale nella vita di ogni giorno. L'energia naturale e primordiale emanata dalla terra è il miglior antinfiammatorio esistente e la miglior medicina contro l'invecchiamento.

Per più di un decennio, Clint Ober ha portato avanti instancabilmente una missione, dare la sveglia a un mondo scettico e mostrargli un fatto semplice, ma dimenticato: che la Terra sotto i nostri piedi contiene una grandiosa energia di guarigione e che connetterci a questa energia ci dà benefici immediati, in maniera intuitiva e semplice.

Come con ogni nuova scoperta, Clint ha dovuto sopportare lo scetticismo e lo scherno degli "esperti", alcuni dei quali lo ritenevano pazzo. Ma è andato avanti e ora ha prodotto evidenze scientifiche di tutto rispetto per la sua idea contro corrente. Inoltre, migliaia di persone che hanno applicato il concetto dell'*Earthing* nella loro vita si sentono, appaiono e dormono meglio e avvertono meno dolore.

Ci siamo addentrati in nuove direzioni di ricerca proprio per validare la pratica dell'*Earthing* e per determinare come riesca a influenzare il corpo umano e Clint è la solida roccia e l'immane guida per chi di noi ha un nome se-

guito da un titolo accademico. Clint spesso ricorda la sua mancanza di formazione come scienziato, ma ciò cui è giunto ci mostra che individui ispirati e determinati possono arrivare a mete ambiziose apprendendo da sé ciò che hanno bisogno di sapere. Non posso fare a meno di essere perennemente stupito dall'acume, dalla precisione e dall'accuratezza con cui Clint è capace di andare oltre le conclusioni cui giungerebbe una mente logico-scientifica. Sento di essere un privilegiato perché posso lavorare con un vero e geniale pioniere il cui interesse nell'aiutare gli altri va ben oltre ogni interesse personale.

Steve Sinatra, un cardiologo del Connecticut specializzato in medicina integrata e con il pallino dell'elettromedicina, ha incontrato Clint nel 2001 e ha capito subito quanto promettente fosse l'*Earthing* per il campo in cui lavorava, la cardiologia, così come peraltro per la medicina in generale. Steve ha incoraggiato Clint a continuare e perseverare nelle sue ricerche, in particolare quelle sulla correlazione con le infiammazioni che, come emerso di recente, paiono essere la causa probabile delle malattie cardiache.

E lui ha perseverato. E finalmente ha incontrato esperti dalla mente aperta che operano nel campo della medicina, della fisiologia e della biofisica, ispirando progetti di ricerca che tentano di dimostrare come la superficie della Terra sia come un gigantesco antinfiammatorio, un energetico, un toccasana per il sonno, tutto in uno.

Ora Clint, Steve e il veterano tra gli autori in tema di salute Martin Zucker hanno lavorato insieme per illustrare l'eccitante storia dell'*Earthing* e per spiegare come possa aiutare tutti noi "earthlinghiani".

Essere un pioniere significa fare qualcosa di diverso rispetto a tutto quanto fatto finora. Se mai il termine *pionieristico* può essere applicato a un libro, ebbene, certamente è adatto per questo, in tutti i sensi. Questo libro parla della terra sot-

to i nostri piedi e della rivelazione di un *continuum* elettrico vitale tra la Terra e gli organismi viventi che la abitano.

Camminate, calpestate la terra e sedetevi a piedi nudi per mezz'ora almeno. Se soffrite di sindrome premestruale o dolori artrici o di mal di schiena o avete fatto indigestione o avete il *jet lag* o semplicemente vi sentite affaticati, andate fuori (tempo permettendo, ovviamente) e pogiate i piedi nudi direttamente sulla Terra.

Alla fine vi sentirete meglio. E non appena questo succederà, vi si accenderà una lampadina in testa. Realizzerete che, malgrado viviate sulla superficie della Terra, il vostro stile di vita vi ha separato da questa energia infinita che, senza che lo sappiate, sta sotto i vostri piedi. È lì, sempre lì, è vostra, prendetevela.

# Indice

---

Earthing: <i>gli entusiasti</i> .....	5
<i>Prefazione</i> .....	11

## PARTE PRIMA

PERCHÉ SIAMO MALATI. IL LEGAME MANCANTE .....	17
---	----

<b>1. Tu e il tuo pianeta, entrambi elettrici</b> .....	19
Le nostre radici elettriche perdute.....	21
Noi siamo conduttori elettrici.....	22
Le connessioni con la natura e la consapevolezza nel passato.....	24
Connettersi alla Terra e alla guarigione .....	26
<b>2. La sindrome da disconnessione</b> .....	33
L'aumento delle infiammazioni .....	35
Il legame mancante .....	36
Disconnessione sperimentale.....	38
Il problema delle scarpe .....	39
Il letto e oltre .....	43
Esseri viventi come antenne .....	45

## PARTE SECONDA

LE SCOPERTE PERSONALI .....	49
-----------------------------	----

<b>3. Riconnesione: la storia di Clint Ober</b> .....	51
Alla ricerca di uno scopo .....	53
L'inizio di un'avventura.....	57
Un esperimento interessante .....	58
Staccarsi e sollevarsi dal pavimento .....	60
<b>4. Le sfide di uno scienziato dilettante</b> .....	65
“Straniero in terra straniera” .....	66
Si apra il dibattito scientifico .....	68



La scoperta del “cerotto magico per il dolore” .....	70
Le rifiniture .....	71
La normalizzazione dell’ormone dello stress .....	73
La correlazione con il sonno .....	76
Nuove sfide: letti, mogli, mariti e moda.....	78
<b>5. La scoperta del cardiologo: la storia di Steve Sinatra.....</b>	<b>83</b>
Una nuova frontiera di guarigione .....	86
Medicina Terra/corpo .....	87
Dormire e pescare a contatto con la terra .....	88
 <b>PARTE TERZA</b>	
<b>IL COLLEGAMENTO CON LA SCIENZA.....</b>	<b>91</b>
<b>6. L’anti-infiammatorio originario .....</b>	<b>93</b>
Infiammazioni croniche = carenza di elettroni.....	96
Le infiammazioni come causa di malattia .....	98
Come diventare parte dell’ <i>Earthing</i> e scoprire il legame mancante .....	103
<i>Immagini termografiche degli effetti dell’Earthing .....</i>	<i>109</i>
<b>7. La visione d’insieme.....</b>	<b>115</b>
I dettagli pratici dell’ <i>Earthing</i> .....	116
L’ <i>Earthing</i> protegge dai campi elettromagnetici.....	118
L’ <i>Earthing</i> genera una funzione elettrica unica nel cervello e nei muscoli.....	124
L’ <i>Earthing</i> “energizza” i principali canali dell’agopuntura.....	127
Maggiore efficienza delle funzioni cardiovascolare, respiratoria e del sistema nervoso .....	128
L’impressionante guarigione dai traumi: meno infiammazioni, recupero più veloce .....	130
Riduzione del rischio di sindrome metabolica.....	133
Le ipotesi sull’ <i>Earthing</i> .....	136

## PARTE QUARTA

CRONACHE DALLA TERRA .....	143
<b>8. Earthing 101: come connettersi</b> .....	145
Camminare a piedi nudi: le opportunità .....	146
Cosa può sostituire i piedi nudi .....	150
<b>9. Le osservazioni di Clint Ober</b>	
<b>dopo dodici anni di Earthing</b> .....	159
I sintomi più comuni che migliorano .....	161
Quanto velocemente funziona l'Earthing? .....	165
Quando si smette si perdono i benefici .....	166
Earthing e cure mediche .....	166
Earthing e disintossicazione .....	168
La sensazione di formicolio .....	169
L'Earthing sull'uomo .....	169
L'Earthing è dose-correlato .....	170
<b>10. Il feedback:</b>	
<b>cosa dice la gente dell'Earthing</b> .....	175
Gli ambasciatori dell'Earthing .....	175
La connessione spirituale .....	181
Grandi benefici con il minimo sforzo .....	181
Migliorare la vita del medico e dei suoi pazienti .....	183
La connessione anti-invecchiamento .....	187
L'artrite .....	190
L'autismo .....	195
Il mal di schiena .....	200
Le infiammazioni dei vasi sanguigni .....	203
L'elettrosensibilità .....	206
La fibromialgia .....	214
Il jet lag .....	216
La malattia del tessuto connettivo misto .....	217
La sclerosi multipla .....	220
La sciatica .....	223
L'apnea durante il sonno .....	225
Alleviare lo stress .....	226

Vene varicose e cattiva circolazione .....	229
Gli yogi lo sapevano .....	230
<b>11. Le correlazioni con il cuore:</b>	
<b>il punto di vista di Steve Sinatra.....</b>	<b>233</b>
Favorisce la produzione di ATP, il carburante per il corpo .....	234
La correlazione tra sistema simpatico e variabilità della frequenza cardiaca (HRV) .....	236
Aritmie e <i>Earthing</i> .....	239
La pressione alta .....	242
L' <i>Earthing</i> : un fluidificatore naturale del sangue? .....	247
In conclusione.....	253
<b>12. La connessione femminile: l'<i>Earthing</i> e le donne ....</b>	<b>255</b>
Direttamente dalla loro voce .....	257
Due esperienze di miglioramento dei sintomi mestruali e della menopausa .....	261
«Ho riavuto la mia salute».....	264
Regolarità mestruale per le atlete.....	266
Tornare a ballare dopo una gravidanza: il dolore al ginocchio .....	267
Esperienza in gravidanza .....	269
<b>13. La connessione nello sport:</b>	
<b><i>l'Earthing</i> in azione .....</b>	<b>273</b>
L' <i>Earthing</i> al tour de france .....	274
L' <i>Earthing</i> e il football .....	283
L' <i>Earthing</i> per i triatleti.....	284
L' <i>Earthing</i> e il sollevamento pesi .....	286
L' <i>Earthing</i> e la longevità nel golf.....	287
<b>14. La connessione sui veicoli:</b>	
<b><i>l'Earthing</i> in movimento .....</b>	<b>291</b>
Meno stress sulle lunghe distanze .....	292
Camionisti felici .....	293

<b>15. La connessione per gli animali:</b>	
<b>l'Earthing e gli animali domestici</b> .....	297
<b>L'Earthing per i cani</b> .....	298
<b>Il cacatua e l'Earthing</b> .....	302
<b>16. La connessione futura:</b>	
<b>parte la rivoluzione dell'Earthing</b> .....	305
<b>Le cure e l'attenzione alla salute</b> <b>possono cambiare... con l'Earthing</b> .....	306
<b>Il paradigma dell'Earthing,</b> <b>modificare il potenziale economico e sanitario</b> .....	308
<b>APPENDICI</b> .....	313
<b>A. Note tecniche e metodi per l'Earthing</b> .....	315
<b>Metodi dell'Earthing e considerazioni</b> .....	316
<b>B. La fisica dell'Earthing:</b>	
<b>l'analisi delle attuali conoscenze</b> .....	323
<b>“La vita in alto”</b> .....	325
<b>C. Risorse</b> .....	340
<b>D. La lista dei sintomi</b> <b>e il registro dei miglioramenti</b> .....	341
<b>E. Bibliografia selezionata</b> .....	342
<i>Ringraziamenti</i> .....	346
<i>Indice analitico</i> .....	351
<i>Note sugli Autori</i> .....	358

Clinton Ober • Stephen T. Sinatra • Martin Zucker

# CAMMINARE A PIEDI NUDI

Prefazione di James L. Oschman

## LA PIÙ IMPORTANTE SCOPERTA DI TUTTI I TEMPI SULLA SALUTE?

**L'Earthing è un gesto naturale, semplicissimo  
e sicuro che allevia dolore e stress.**

Molte persone descrivono **un senso di benessere** quando camminano a piedi nudi sulla Terra: le storie che puoi leggere in questo libro e le ricerche illustrate ti spiegano ciò che sta dietro a questa sensazione, le dinamiche e le implicazioni che ci fanno stare bene. Un'esperienza realmente indicativa di qualcosa di profondamente importante che la maggior parte di noi ha smarrito.

L'Earthing **ripristina e mantiene lo stato elettrico più naturale del corpo umano**, che garantisce una salute ottimale e una buona funzionalità generale nella vita di ogni giorno. L'energia naturale e primordiale emanata dalla Terra è il miglior antinfiammatorio esistente e la miglior medicina contro l'invecchiamento.

Riprendi contatto con la Terra. E appena lo farai, ti si accenderà una lampadina in testa. Realizzerai che, malgrado viviamo sulla superficie della Terra, il nostro stile di vita ci ha separato da questa energia infinita.

**L'energia della Terra è lì, sempre lì, è tua, prenditela!**

**CLINTON OBER** è stato un pioniere della televisione via cavo americana fin dai suoi esordi. Poi, nel 1993, dopo una malattia quasi fatale, ha intrapreso un percorso personale alla ricerca di una vocazione più alta. Nel 1998 ha scoperto che il contatto diretto della pelle con la Terra genera benefici sorprendenti per la salute. Da allora si impegna a promuovere la ricerca scientifica e le diverse applicazioni pratiche di questa teoria.

**STEPHEN T. SINATRA, M.D.**, è cardiologo, certificato psicoterapista bioenergetico e specializzato in nutrizione e anti-invecchiamento. Macro ha pubblicato *Rinforza il tuo Cuore con la Cardiologia Metabolica (The Sinatra Solution)*.

**MARTIN ZUCKER** ha scritto per 30 anni di benessere naturale, fitness e medicina alternativa.

ISBN: 978-8828504733



€ 16,50

GRUPPO MACRO

BENESSERE E CONOSCENZA DAL 1987

[www.gruppomacro.com](http://www.gruppomacro.com)