



מאת: מירי גריי

של נעליך

"וייצר אלוהים את האדם עפר מן האדמה", נאמר בסיפור הבריאה. ואולם, בעוד בעלי החיים היבשתיים נמצאים כל חייהם במגע ישיר עם האדמה, בני האדם מנותקים מהקרקע ונמנעים מהליכה בכפות רגליים יחפות. אם כן, לא פלא ש"גראונדינג" – חשיפה ישירה לקרקע, כשאנו מתהלכים או יושבים יחפים – תורם רבות לבריאותנו





לפני כמה שנים החליט הקולנוען **סטיב קושל** (Steve Koschel) לבצע ניסוי כדי לחשוף בפני העולם את כוח הריפוי של הקרקע. הוא עודד את התושבים בעיר מגוריו, היינס שבאלסקה, ללכת יחפים למשך פרק זמן מסוים במהלך היום. התוצאות, לטענתו, היו מהפכניות. בסרט הדוקומנטרי "The Grounded" מ-2014, שבו הציג קושל את הפרויקט, דיווחו התושבים בהתרגשות כיצד החשיפה הישירה לקרקע העלימה כאבים בגב, תרמה להפסקת נחירות, שיפרה את איכות השינה ואף ריפאה מחלת פרקים. קושל טען בדרמטיות שמצא את התשובה לכל חולי האנושות.

מטען חשמלי

הספקנים הרימו גבה באשר לאמינותו של הפרויקט של קושל. הקונספט של ריפוי באמצעות חיבור לקרקע נדמה פשוט כל כך, יותר מדי פשוט. ואולם, קושל לא היה לבד במערכה הזאת. זה שנים רבות מתגבשת תנועה של אנשים המאמינים בכל לבם בהשפעות החיוביות שיש לגראונדינג (Grounding), לקשר עם הקרקע, על הבריאות ועל הרווחה הנפשית שלנו. בהדרגה ובהתמדה מתווספת לעדויות האישיות גם תמיכה מחקרית. הרעיון העומד מאחורי הגראונדינג (נקרא לעתים גם "ארתינג", Earthing) הוא חזרה למגע ישיר עם הקרקע. בעבר ישנו בני האדם על האדמה, עבדו קרוב אליה והתהלכו יחפים, וכך חיו את חייהם תוך מגע ישיר עם הקרקע ועם המטען החשמלי שלה. לעומת זאת, בעידן המתועש, עקב השימוש בריהוט והמגורים בבניינים רבי קומות, איבדנו את הקשר החשוב הזה. אם במאה שעברה ילדים וגם מבוגרים היו מסתובבים יחפים, קרובים לאדמה, היום רובנו נועלים נעליים עם סוליות גומי או פלסטיק,

מבחינה מדעית, ההסבר להשפעה החיובית שיש לקרקע עלינו מתמקד בשדה האלקטרומגנטי שלה. כשאנחנו חושפים את הגוף למגע עם הקרקע, האלקטרונים שבה זורמים לגופנו דרך כפות הרגליים ומנטרלים את הרדיקלים החופשיים. הם משמשים כאנטי־אוקסידנטים עוצמתיים, שמסייעים לגוף להתגבר על דלקות ומחלות

שמבודדות אותנו ממנה. המצדדים בשיטה מאמינים שהניתוק מהקרקע חושף את הגוף לדלקות כרוניות, שמעודדות התפתחות מחלות. במילים אחרות, הניתוק מהאדמה גובה מאיתנו מחיר בריאותי כבד. מבחינה מדעית, ההסבר להשפעה החיובית שיש לקרקע עלינו מתמקד בשדה האלקטרומגנטי שלה. לקרקע יש מטען חשמלי שלילי, שנובע בין השאר מפגיעות ברקים, ואילו גוף האדם סובל בדרך כלל ממטען חיובי - רדיקלים חופשיים שנוצרים בעקבות השפעות סביבתיות, תזונה, סטרס ועוד. כשאנחנו חושפים את הגוף למגע עם הקרקע, האלקטרונים שבה זורמים לגופנו דרך כפות הרגליים ומנטרלים את הרדיקלים החופשיים. האלקטרונים משמשים כאנטי־אוקסידנטים עוצמתיים מאוד, שמסייעים לגוף להתגבר על דלקות ומחלות. ברגע שאנחנו מנטרלים את הרדיקלים החופשיים, רמת הדלקתיות בגוף יורדת.

השפעות מיטיבות

את רעיון הגראונדינג הגה **קלינט אובר** (Clint Ober), מנכ"ל של חברת תקשורת גדולה בארצות הברית שהתמחתה בהתקנה של מערכות כבלים. בעקבות משבר בריאותי שעבר בשנת 1995, הוא פרש מעבודתו ויצא למסע אישי ברחבי ארצות הברית. במהלך המסע החל אובר לתהות אם העובדה שאנחנו נועלים נעליים ומנותקים מהקרקע משפיעה עלינו לרעה. התהיות האלה הובילו לסדרה של מחקרים שהתמקדו בהשפעה החיובית של הגראונדינג על הפחתת כאב ושיפור השינה. אובר נהפך לחלוץ בתחום, ובשנת 2010 הוציא ספר שמסכם את תגליותיו, הנקרא "Earthing: the most important health discovery ever".

מאז הצטרפו לאובר רופאים וחוקרים בולטים חדורי אמונה, שדוחים בתוקף את הטענה כי מדובר ב"קשקוש ניו אייג'יי" ומייחסים לגראונדינג עשרות השפעות בריאותיות מיטיבות כגון איזון רמת הקורטיזון, הפחתת סטרס, שיפור איכות השינה, סיוע

בתסמינים של ג'ט לג, הקטנת הסיכוי למחלות לב, הפחתת כאבים, זירוז החלמת פציעות ושיפור תפקוד מערכת החיסון. אחד מהחוקרים, קרדילוג בולט בתחומו בארצות הברית בשם **סטפן ט' סינטרה** (Stephen T. Sinatra), אף סיפר בריאיון כי כשהחלים מניתוח במוותן הוא הניח רטיית גראונדינג על המרפק ועוד אחת על כף הרגל, השתמש באנרגיה של כדור הארץ כדי להפחית את הנפיחות וכעבור שלושה ימים הנפיחות ירדה והכאבים נעלמו.

פעולה בסיסית

לפי **ד"ר מיכאל הרלינג**, מומחה לרפואת משפחה ומטפל בשיטת רפואה פונקציונלית, המחקר בתחום עדיין בחיתוליו.



צילום: Getty Images

הקונספט של גראונדינג פותח על ידי קלינט אובר מאז הצטרפו אליו רופאים וחוקרים שמייחסים לגראונדינג השפעות בריאותיות מיטיבות כגון איזון רמת הקורטיזון, הפחתת סטרס, שיפור איכות השינה, סיוע בתסמיני ג'ט לג, הקטנת הסיכוי למחלות לב, הפחתת כאבים, זירוז החלמת פציעות ושיפור התפקוד של מערכת החיסון

"בוצעו כמה מחקרים בנושא, אך הם לא נערכו ברמה גבוהה בשל הקושי להשיג מימון למחקרים גדולים. עם זאת, המחקר שכן קיים בהחלט תומך בגראונדינג ובהשפעה החיובית שלו. "מחקר מ-2015, למשל, מצא שגראונדינג

הארקה שמאפשרים גראונדינג. המחקר מצא שרמת הורמון הקורטיזול שלהם ירדה, מה שמעיד על רמת סטרס נמוכה ושינה רגועה יותר. הנבדקים נרדמו מהר יותר ובאופן כללי חשו אנרגטיים יותר". ד"ר הרלינג ממליץ לכולם לתרגל גראונדינג, ללא הבדל של גיל או מצב בריאותי. "גראונדינג הוא הפעולה הבריאותית הכי פשוטה והכי בסיסית שיש. הוא עוזר מאוד למי שסובלים מתגובתיות יתר לגלים אלקטרומגנטיים ולמצבים נפשיים מגוונים. הוא מומלץ גם לילדים לפיתוח העצבים בכף הרגל והאזורים הקשורים לכך במוח". ד"ר הרלינג מקפיד בכל הזדמנות על חשיפת כפות הרגליים לקרקע ומעודד את משפחתו להצטרף אליו. "כמעט בכל בוקר אני עובר דרך הים, הולך, מתרחץ ויושב על החול. אני גם מקפיד לצאת לגינה עם הילדים או בלעדיהם ותמיד הולך לשם יחף".

הרגשה טובה

דקלה פאינרו, מנחת סדנאות להתפתחות אישית ומטפלת הוליסטית, גילתה את הגראונדינג בעקבות דלקות וכאבים שסבלה מהם, ומאז היא מקפידה בכל פעם שהיא קרובה לטבע לחלוץ נעליים ולהתחבר לאדמה.

"אני יודעת שזה מעודד רוגע וריפוי. החיבור הזה גורם לי להרגיש טוב בגוף", היא אומרת. "זה כמו לאכול משהו מזין מאוד". לפני כמה שנים סבלה פאינרו מדלקת חריפה בברך, ששיתקה אותה למשך כחודש. לרופאים לא היה מה להציע לה חוץ מכדורים, ופאינרו החליטה להתמקד בגוף ויצאה למסע לחקר שיטות ריפוי אלטרנטיביות. בהמשך עזבה קריירה בהייטק והתחילה לעסוק בטיפול. "התחלתי ללמוד רייקי והוא קידם אותי משמעותית בריפוי", היא מספרת. "בהמשך הגעתי לתטא הילינג ולמדתי על הלא מודע וכך נחשפתי גם לגראונדינג. כשהחלו לי כאבים בברך נזכרתי בעצת המטפלים שלי להתחבר לקרקע והחלטתי לנסות. הקפדתי בכל יום לשבת עם ספר בגינה ליד הבית בין 20 דקות לשעה, כשאני נשענת על עץ ועם הרגליים על האדמה. זה גרם לי להרגיש טוב והדלקת עברה מהר מאוד".

פאינרו מעידה שהיא רגישה אנרגטית וטוענת שכשהיא חשופה לאדמה היא

מפחית כאב ומשפר את תפקוד מערכת החיסון. מחקר נוסף מ-2015 מצא שלאחר שעה של חיבור לקרקע מצב הרוח של הנבדקים עלה משמעותית. "מחקר מוקדם יותר, מ-2013, הראה שגראונדינג עוזר לדלל את הדם על ידי שינוי הפוטנציאל החשמלי שלו, ממצא שהוא בעל חשיבות גדולה בתחום בריאות הלב. המחקר הראה כי כ-80 דקות לאחר חיבור עם הקרקע אפשר להבחין בהשפעות החיוביות שיש לאלקטרונים על הדם. "מחקר נוסף מ-2004 עקב במשך שמונה שבועות אחר נבדקים שישנו על סדיני

מרגישה בזרמים שעולים מהקרקע אל הגוף שלה. היום היא ממליצה על כך גם לחברים ולמטופלים.

"אני לא עובדת עם תרופות, כך שהרבה פעמים שיעורי הבית שלי למטופלים הם לצאת החוצה ולשבת עם הרגליים יחפות על האדמה. מטופלת אחת העידה שזה מפרק אצלה את כל המתח והסטרס. זה נגיש כל כך ולא מזיק. זה לא כמו לקחת תרופה ואפילו לא כמו להתעסק עם צמחים או להכין שייק. זה עדין מאוד".

מצב טבעי

גם ד"ר **איילת רוזנפלד**, מנכ"לית ומייסדת המיזמים "משפחה בריאה" ו"נשים מנהיגות עסק", גילתה את הגראונדינג לאחרונה והחלה להתעניין בנושא.

"אני מגיעה מתחום הבריאות, ובודקת כל גישה שיכולה לעזור להרגיש טוב. כך הגעתי גם לגראונדינג", היא מסבירה. "אני לא מתרגלת את זה באופן קבוע, אבל כשאני כן עושה את זה, אני מרגישה שנעים לי וכיף לי. אם יש לי אפשרות בסוף ההליכה היומית, אני מורידה את הנעליים והולכת על הדשא".

רוזנפלד ממליצה על גראונדינג ככלי נוסף להטענת מצברים ולהשבת האנרגיה. "זהו כלי שאולי נראה הזוי ופשוט, אבל כשפותחים את הראש ומבינים את המדע שעומד מאחוריו הוא מדהים. אימצתי אותו והוא רק עושה לי טוב", היא כותבת בבלוג האישי שלה. "הגראונדינג מחזיר אותנו למצב טבעי ומאוזן. ברגע שאנחנו יוצרים מגע ישיר עם הקרקע, מקורקעים מבחינה חשמלית ושומרים על החיבור של הגוף שלנו לפוטנציאל החשמלי של כדור הארץ, יציבים, חזקים, מאוזנים ושלווים. גראונדינג הוא שיטה מעולה, שהוכחה מחקרית ומחזקת אותנו, את הגוף ואת הנפש".



טיפול גראונדינג



צילום: iStock by Getty Images

ד"ר איילת רוזנפלד: "גראונדינג מחזיר אותנו למצב טבעי ומאוזן. ברגע שאנחנו יוצרים מגע ישיר עם הקרקע, מקורקעים מבחינה חשמלית ושומרים על החיבור של הגוף שלנו לפוטנציאל החשמלי של כדור הארץ, אנחנו מרגישים ממורכזים, יציבים, חזקים, מאוזנים ושלווים"

כלי עוצמתי

"אני מתמודד עם הפרעת קשב וריכוז, והגראונדינג הוא תשובה טובה. הוא עוזר לנחות, לנשום ולסדר את המחשבות", מעיד **נדב דנון**, שעוסק בטיפול בעזרת טבע וגינה במסגרת קליניקת מרחבים ומשתמש בגראונדינג ככלי טיפולי להשבת הרוגע

ולשיפור הוויסות החושי. דנון מספר שהוא מחובר לקרקע מילדותו בקיבוץ, שם התהלך יחף. בזמן הלימודים, הוא שמע על הגראונדינג והתחיל לחקור את המשמעות הטיפולית שלו בעבודה עם ילדים. "המפגש הבלתי אמצעי עם הקרקע עוזר להתפקס ולהרגיע חרדות. זהו כלי עוצמתי. אני אוהב ללכת יחף, להרגיש את הקרקע ולתרגל מרקמים שונים שלה. הגראונדינג עוזר לי להתחבר לכאן ולעכשיו ולחשוב בצורה בהירה וחיונית יותר". דנון נוהג לקחת את הילדים שהוא מטפל בהם לטבע כדי לחוש אותו ללא פילטרים,

שתילה יש המון חיבור לקרקע כי היא מתנהלת בישיבה על הקרקע עם מגע מעבר לכפות הרגליים. יש כאן עניין אנרגטי חזק מאוד ואני חש את השינוי שזה עושה".

ישיבה מקורקעת

כדי שהגראונדינג יהיה אפקטיבי, כדאי ליצור מגע עם הקרקע במשך 30 דקות לפחות. ד"ר הרלינג ממליץ על ישיבה בכפות רגליים המונחות יחפות על הקרקע לזמן ארוך ככל האפשר, בכל הזדמנות, בייחוד למי שיש לו חצר בבית או גינה זמינה. ישיבה מקורקעת מתאימה במיוחד למי שאינו מסוגל עוד ללכת יחף עקב כאבים בכף הרגל או מסיבות אחרות.

לפי ד"ר הרלינג, מי שרוצה ליהנות מיתרונות הגראונדינג גם בתוך הבית או במקום העבודה יכול לעשות שימוש גם בטכנולוגיות גראונדינג. מדובר בסדינים, במזרנים או בשטיחונים השזורים בחוטי כסף מוליכים ומתחברים עם כבל ישירות לאדמה או דרך הארקה משקע החשמל.

אפשר למצוא היום כמה פתרונות גראונדינג מתוחכמים לשילוב בחיי היומיום. למשל, סדין הארקה לשנת הלילה במיטה, פד לשולחן המחשב שאפשר לשים עליו את הידיים או להניחו מתחת לכפות הרגליים היחפות על הרצפה. יש גם רצועות להלבשה סביב היד או הקרסול, גרבי הארקה ואף נעלי גראונדינג מיוחדות.

חיבור לאדמה

"מבחינתי, כל מטופל שמגיע מרוויח גם חיבור לאדמה", אומרת **גלית יהל**, מטפלת ברפואה סינית ויפנית, המשתמשת באביזרי גראונדינג כחלק מהטיפול המשולב שלה. לשיטה נחשפה כשעבדה בקליניקה של **רן כליף**, מבכירי הטיפול ברפואה יפנית. יהל בנתה ערכה פשוטה שכוללת חוטי נחושת שמחוברים לכף הרגל ומשם דרך מוט הארקה ישירות לאדמה. לעתים היא נוהגת להשתמש בשבלול נחושת קטן שאותו היא מעבירה ממקום למקום כדי לטפל במקום של כאב או בעיה במקום כלשהו בגוף, כגון כאבי מפרקים בידיים או כאבי גב.

"אני בדרך כלל מטפלת בדיקור סיני אגב טיפול בגראונדינג. אף שלעתים קשה להפריד בין סוגי הטיפולים

איפה הכי טוב לעשות גראונדינג

לטענתו של **ד"ר ג'יימס אושמאן**, מדען ומומחה לביופיזיקה, לביולוגיה ולרפואה אנרגטית וחוקר בולט בתחום, המקום האידיאלי ללכת בו יחפים הוא על חוף הים סמוך למים, משום שמים מגבירים את ההולכה החשמלית. גם שחייה בים או באגם מומלצת במיוחד. מאותה סיבה כדאי ללכת גם על דשא, בייחוד אם מדובר בדשא רטוב או מכוסה טל. אפשרויות נוספות הן ישיבה או הליכה על החול או על העפר. גם בטון או לבנים הם מוליכים חשמליים טובים, אם הם אינם צבועים או מחופים. אפשר ללכת גם עם נעליים בעלות סוליות מעור וליהנות מאותם יתרונות של הגראונדינג. משטחים כגון אספלט או עץ אינם יעילים משום שהם אינם מאפשרים לאלקטרונים לזרום לגוף.

השונים, אני רואה השפעה חיובית מאוד בקליניקה לחיבור עם האדמה". יהל מספרת שהייתה עדה לטיפול באמצעות גראונדינג באישה שהגיעה לקליניקה עם כאב ראש ויצאה כעבור חצי שעה ללא כאבים. "כל מחלה בגוף מתחילה מסוג של דלקת", היא אומרת. "מעבר לכך שהחיבור לאדמה מטפל בדלקות כרוניות, הוא גם מדלל את הדם, משפר את השינה ומחזק את מערכת החיסון. אני אוהבת להשתמש בגראונדינג בקליניקה. "אומרים שקיים מתאם בין התדר של כדור הארץ לתדר של המוח. כשמתחברים לאדמה מקבלים את האנרגיה שלה, את החיות החשובה שלה. כפי שאנחנו זקוקים לאוויר לנשימה ולשמש כדי לחיות, כך אנחנו זקוקים גם לאנרגיה של האדמה שמזינה אותנו".

מחקרים בנושא גראונדינג ברשת
tinyurl.com/yc2hqz8e
tinyurl.com/ya3gelw3
tinyurl.com/y9sqtnxe
tinyurl.com/y8z4m93y