

Cosa sono gli ioni negativi?

Gli ioni sono degli atomi che hanno perso o acquisito carica elettrica. Vengono generati in natura dalla scissione di molecole provocata dall'azione dei raggi solari, delle radiazioni, dei venti e delle maree.

Quelli che hanno acquisito carica elettrica sono detti ioni negativi, invece quelli che hanno perso tale carica sono detti ioni positivi. Gli ioni negativi sono chiamati anche "ioni buoni" grazie ai loro effetti benefici sull'umore, sull'energia, sulla libido e sul benessere delle persone.

Produttori naturali di ioni negativi sono cascate, montagne, spiagge o temporali. Questi atomi aiutano a migliorare la qualità del sonno, l'appetito e velocizzano le fasi di recupero fisico. L'aria analizzata in prossimità di cascate, spiagge, montagne o dopo un temporale presenta concentrazioni di centinaia di migliaia di ioni negativi per centimetro cubo.

Più di 5.000 ricerche scientifiche hanno dimostrato che elevate quantità di ioni negativi hanno degli effetti benefici, e che, al contrario, un eccesso di ioni positivi nell'aria produce effetti negativi sulla salute.

Un gruppo di ricercatori russi fu tra i primi a credere nei benefici dei trattamenti con gli ioni negativi per coloro che soffrono di asma, bronchiti e problemi respiratori. I risultati delle ricerche confermano che gli ioni caricati negativamente hanno effetti positivi su tutti gli organismi viventi: le piante, ad esempio, crescono più sane e più velocemente e gli esseri umani sono più attenti e più rilassanti.

Ricercatori affermano che gli ioni negativi

- Agiscono sulla capacità di assimilare e utilizzare l'ossigeno. Gli ioni negativi, nel flusso sanguigno, accelerano il rilascio di ossigeno a cellule e tessuti.
- Accelerano l'ossidazione della serotonina (idrossitriptamina). È dimostrato che effetti benefici si riflettono sull'umore, sulla percezione del dolore e sulla sessualità.
- Gli ionizzatori vengono spesso usati come alternativa ad antidepressivi, quali ad esempio il Prozac.

Terapia degli ioni negativi

Gli ioni sono delle particelle dotate di carica elettrica, sia positiva che negativa, che si trovano nell'aria. Queste particelle si formano in natura come conseguenza di molti fenomeni: per esempio, l'azione delle onde che si infrangono sulle coste crea un elevato numero di ioni a carica negativa, e questo potrebbe essere il motivo per cui proviamo un senso di benessere quando ci troviamo al mare. Al contrario, l'esposizione a dispositivi elettrici e ad altre fonti di ioni positivi può essere dannosa per l'organismo. Attualmente non si conosce la percentuale della popolazione sensibile alla ionizzazione dell'aria.

Le ultime ricerche hanno dimostrato che gli ioni a carica positiva sono nocivi alla salute. L'interazione sfavorevole tra esseri umani e ioni positivi è sempre esistita. Antiche credenze popolari attribuivano ad alcuni venti effetti malefici, oggi gli scienziati sanno che si tratta degli effetti degli ioni positivi.

Sebbene gli ioni negativi vengano prodotti in natura, la maggior parte delle persone vive in zone in cui la presenza di questi ioni è molto scarsa. Un rimedio efficace per tutti coloro che vogliono neutralizzare l'esposizione agli ioni positivi è un generatore di ioni negativi.

L'aria ionizzata aiuta a combattere le allergie. Ricerche dimostrano che alcune sostanze allergiche come polvere e pollini hanno una carica elettrica positiva e che nei tessuti respiratori gli ioni negativi ne contrastano l'azione allergica. Altri effetti benefici si hanno, inoltre, sul sistema respiratorio.

Medici riferiscono che, nonostante i diversi responsi, generalmente gli ioni negativi producono effetti positivi e che molti pazienti con allergie respiratorie hanno riscontrato un effettivo miglioramento. Diversi pazienti hanno confermato un considerevole sollievo dalle allergie dopo la terapia a base di ioni negativi.

L'aria ionizzata è stata utilizzata nei seguenti casi:

- bronchiti allergiche
- sinusite allergica
- asma
- malattia polmonare cronica ostruttiva
- allergie croniche delle vie respiratorie

Riferimenti

1. Gualtierotti R, Solimene U, Tonoli D. Ionized air respiratory rehabilitation technics. *Minerva Medica* 1977;68:3383–9.
2. Jones DP, O'Connor SA, Collins JV, et al. Effect of long-term ionized air treatment on patients with bronchial asthma. *Thorax* 1976;31(4):428–32.
3. JG Llaurodo, A Sances, JH Battocletti. Biologic and Clinical Effects of Low-Frequency Magnetic and Electric Fields Springfield, IL: Charles C. Thomas, 1974.
4. CC Thomas, 1973 [review].2. Fred Soyka and Alan Edmonds. *The Ion Effect*. Bantam, 1977 [review].
5. Jonathan V Wright, MD, corrispondenza personale.

Utili fonti di riferimento sugli ioni negativi:

- Soyka, Fred,
- "THE ION EFFECT",
- E.P.Dutton & Co., Inc., New York, 1977. Illustra gli effetti degli ioni negativi sul corpo umano. Un libro tutto dedicato agli effetti degli ioni.

- Zamm, Alfred V.,
- "WHY YOUR HOUSE MAY ENDANGER YOUR HEALTH",
- Simon and Shuster, 1980, Chapter 4 . Studi sugli effetti degli ioni negativi.

- Michael J. Norden, M.D. ,
- "BEYOND PROZAC".
- Regan Books, Harper Collins Publisher, 1995, Chapter 8. Informazioni sugli effetti degli ioni positivi e negativi sul corpo e sull'umore.

- Un elenco di alcuni studi sugli effetti degli ioni sull'umore e sul comportamento.
- <http://www.djclarke.co.uk/file06.html#scientific+studies>

- IONS IN NATURE
- Gli effetti degli ioni negativi nell'ambiente naturale. <http://www.djclarke.co.uk/file03.html>

- Karnstedt, J. and Strachan, D.,
- NEGATIVE IONS, VITAMINS OF THE AIR?,
<http://www.portalmarket.com/negion.html>