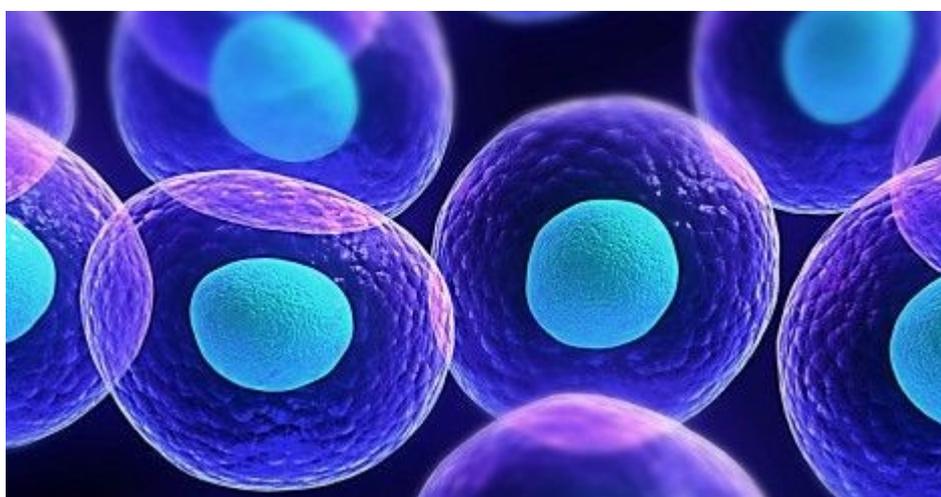


# Come gli ioni negativi decidono la nostra salute, umore e vitalità

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



Quando cammini all'aperto nella natura ti senti **pieno di energia e vibrante** ma rientrando in casa diventi affaticato e sembra che tutto si fa più pesante. La spiegazione è scientifica ed è dovuta alla qualità dell'aria che respiri.

Gli **ioni negativi** sono presenti naturalmente nell'**aria**, ma quello che fa la differenza è la loro quantità: più ce ne sono e maggiori sono i **benefici** sia per il **corpo** che per la **mente** come diversi **studi**

**scientifici** dimostrano. I benefici sono per le allergie, rendimento fisico e mentale, depressione, vitalità ed in generale migliorano ogni condizione di salute.

Gli ioni sono sono atomi o molecole cariche elettricamente. Gli **ioni positivi** hanno perso uno o più elettroni mentre gli **ioni negativi** hanno guadagnato uno o più elettroni.

In natura abbiamo un delicato equilibrio tra ioni negativi e positivi. Ad esempio, gli ioni positivi nel corpo sono i **radicali liberi** che generano infiammazione, danni cellulari e invecchiamento mentre gli ioni negativi sono il **glutathione** e le **molecole antiossidanti e chelanti** che espellono le tossine, metalli e radicali liberi che sono tutti ioni positivi.

Nell'ambiente è simile:

- Gli **ioni positivi** sono prodotti dagli **elettrodomestici, smog, cellulari, stanze chiuse** e mancanza di piante.
- Gli **ioni negativi** sono prodotti dai **temporali**, dalle **piante** e più di tutti dall'acqua che scorre quindi **cascate, ruscelli, mare**, ma anche l'aria di **montagna** è ricchissima di ioni negativi. Negli **antichi testi yogici** veniva consigliato allo studente di praticare gli esercizi di respirazione, postura e meditazione vicino ad una cascata. "L'azione delle onde che si infrangono sulla spiaggia crea ioni negativi e li osserviamo anche subito dopo i temporali di primavera, proprio quando la gente riporta di sentire un umore più leggero", dice il ricercatore Michael Terman, PhD, della Columbia University di New York. **[6]**

Secondo gli scienziati, l'**aria ideale in una casa** dovrebbe avere una concentrazione di almeno **1000-3000 ioni negativi** per centimetro cubo, vediamo quindi quali sono le concentrazioni nei vari ambienti:

- **0-20:** Aria morta dove è difficile concentrarsi e batteri e virus proliferano. Si trova nelle stanze con aria condizionata.

- **20-100:** Stanze, camere e uffici nelle città non arieggiate. All'interno dell'aereo. Centri commerciali. E' lo stesso valore misurato all'aperta a Los Angeles nell'ora di punta del traffico.
- **250-500:** Aria nelle stanze arieggiate in città.
- **500-1000:** Aria di città.
- **1000-3000:** Aria di campagna.
- **2000-5000:** Aria di montagna, caverne e foresta.
- **5000-100.000:** Aria di montagne molto alte, cascate, ruscelli, spiaggia e dopo un temporale.

## **BENEFICI DEGLI IONI NEGATIVI**

Tutti noi camminando per la spiaggia o facendo una passeggiata in montagna si è sentito più vitale, lucido e carico. Questo può essere spiegato scientificamente se riconosciamo l'importanza degli ioni negativi presenti nell'aria.

**Energia e buon umore.** Uno studio ha dimostrato che alte concentrazioni di ioni negativi sono associate ad miglioramento del metabolismo e dell'umore [1]. Infatti in un altro studio se n'è avuta conferma grazie all'esperimento della professoressa dell'*Università della California* Marian Diamond che ha notato come i topi sottoposti ad alte concentrazioni di ioni negativi avevano cambiamenti positivi nel valore di [serotonina](#). [2]

**Migliori prestazioni mentali e cognitive.** E' stata effettuata un'analisi su degli studenti a cui sono stati assegnati dei compiti mentre erano sottoposti a diverse concentrazioni di ioni negativi nella stanza. Il risultato ha mostrato chiaramente che maggiore è la concentrazione di ioni negativi e maggiore era la capacità di risolvere i compiti degli studenti. [4] Infatti in Giappone, dove l'uso degli ionizzatori d'aria è molto diffuso, è stato osservato che c'è un netto incremento delle performance aziendali con un'aria carica di ioni negativi.

**Riducono allergia, asma, tosse ed irritazioni.** Gli ioni negativi con la loro carica elettrostatica fanno cadere al suolo le particelle microscopiche (particolato) che galleggiano nell'aria facendo sì che

non vengano respirate ed evitando ai soggetti di sviluppare reazioni allergiche. Secondo il libro [The Ion Effect](#), gli ioni negativi sono efficaci per trattare **allergie, asma, catarro, febbre da fieno, sinusite, eczema, ustioni, enfisema, e insonnia**. Si è scoperto che gli ioni negativi equilibrano la serotonina nel corpo, e questo spiega perché le persone tendono a sentirsi meglio in presenza di ioni negativi. Inoltre ricercatori russi hanno osservato che gli ioni positivi invece rendono più difficile la respirazione. Gli ioni negativi neutralizzano gli ioni positivi con cui si legano elettricamente. La ionizzazione dell'aria è obbligatoria in molti ospedali e luoghi di lavoro in Europa e Russia con il crescente problema dell'aria insalubre negli ambienti urbani. Il Dr. Alan Mortlock dell'*Università Australiana di Camberra* ha condotto alcune ricerche sui benefici che l'uso degli ioni negativi possono portare al trattamento dell'asma e delle allergie che il respiro dei pazienti, grazie alla ionizzazione dell'aria, è migliorato significativamente. [5]

**Migliorano la depressione.** Gli ioni negativi stimolando la serotonina, il famoso ormone del buon umore, migliorano notevolmente le situazioni di depressione. Infatti alla Columbia University sono state studiate le persone la depressione stagionale e cronica ed è emerso che i generatori di ioni negativi alleviano la depressione tanto quanto gli antidepressivi “e la cosa migliore è che non ci sono effetti collaterali” [6].

**Aumentano il flusso di ossigeno nel cervello.** “Le persone in presenza di alte concentrazioni di ioni negativi sono più lucide, attente e meno stanche ed annebbiate, con più energia mentale” dice Pierce J. Howard, PhD, autore di *The Owners Manual for the Brain: Everyday Applications from Mind Brain Research* e direttore di ricerca al Center for Applied Cognitive Sciences in Charlotte, N.C.. [6]

## **COME CARICARE DI IONI NEGATIVI LA NOSTRA CASA E IL NOSTRO UFFICIO**

Tutto questo ci fa capire quanto sia importante respirare aria sana e quanto il luogo in cui viviamo influenza pesantemente la nostra vita. Se si vive in città o si sta spesso in un ambiente chiuso e peggio ancora con aria condizionata, è importantissimo [caricare di ioni](#)

**negativi la nostra aria:** il modo più efficace e veloce è quello di usare uno **ionizzatore**. Lo ionizzatore è un generatore di ioni negativi che immette una grande quantità di ioni nell'aria (di solito più è costoso e più ne produce a parità di tempo).

In un prossimo articolo svelerò ulteriori consigli per aumentare gli ioni negativi ed evitare di produrre ioni positivi. Se hai già usato uno ionizzatore fatti sapere la tua esperienza nei commenti.

#### *Riferimenti*

[1] Thayer, R.E. (1989). *Biopsychology of Mood and Arousal*. New York: Oxford University Press

[2] Diamond, M. (1988) *Enriching Heredity: The Impact of the Environment on the Anatomy of the Brain*. New York: Free Press.

[3] Yepsen, R.B., Jr. (1987) *How to Boost Your Brain Power: Achieving Peak Intelligence, Memory and Creativity*. Emmaus, Pa.: Rodale.

[4] Robert A., *Effects of negative ions on cognitive performance.*, *Baron Journal of Applied Psychology*, Feb 1987 v72 n1 p131(7).

[5] *The ion effect: How air electricity rules your life and health*, Fred Soyka

[6] *Negative Ions Create Positive Vibes, There's something in the air that just may boost your mood*, WebMD

