



### **Iones con carga positiva (+)**

Respirar aire cargado positivamente (con predominio de las cargas positivas) puede producir dolores de cabeza, depresión, irritabilidad, letargo, insomnio, migraña, malestar general, y enfermedades respiratorias.

#### **Fuentes Naturales.**

1. Elementos naturales radioactivos.
2. En las horas anteriores a las tormentas hay una mayor cantidad de iones positivos de la atmósfera.
3. Cuando la luna está más próxima a la Tierra (Luna llena) incrementa la cantidad de iones positivos de la atmósfera.
4. Los vientos procedentes de zonas secas transportan iones positivos.

#### **Fuentes Artificiales.**

1. Contaminación atmosférica.
2. Aire Acondicionado.
3. Fibras Sintéticas.
4. Pantallas de Ordenador y TV, (de tubo de rayos catódicos, TRC).
5. etc.

### **Iones con carga negativa (-) ELECTROIONIC**

Las partículas de aire cargadas negativamente (con predominio de iones negativos) produce los siguientes efectos:

- Despeja la mente.
- Facilita la relajación.
- Mejoras en enfermedades respiratorias.
- Aumenta la capacidad de reacción visual.
- Disminución de lípidos y colesterol.
- Disminuye la agresividad y la ansiedad.
- Regula la tensión arterial.
- Efectos analgésicos.
- Reducción de las alergias.
- Rejuvenecimiento físico y mental.
- Recuperación de la memoria.
- Mejora del aparato digestivo.
- Limpia el aire de bacterias, humo, polen y polvo, etc...

### Fuentes Naturales.

- ❑ El aire de las montañas y las costas contiene muchos iones negativos.
- ❑ La función clorofílica de las plantas.
- ❑ La formación de pequeñas gotas de agua sometida a una fuerte agitación (lluvia, olas del mar, cascadas) libera electrones (Efecto Lenard).

### Fuentes Artificiales.

- ❑ Aparatos ionizadores. Estos aparatos proporcionan un flujo constante de iones negativos mediante el "Efecto Corona".

### Efectos según la cantidad de iones negativos (por c.c.):

- ❑ **0-100** Dificultad de concentración, crecimiento de virus i gérmenes.
- ❑ **500-1000** Aire normal en un edificio con las ventanas abiertas cuando la contaminación es baja.
- ❑ **1000-5000** Aire fresco del campo, nivel mínimo que debería tener una vivienda, dormitorio o lugar de trabajo.
- ❑ **5000** Aire excepcionalmente fresco y limpio.
- ❑ **>50000** Aire puro, muy estimulante y relajante, los gérmenes no pueden vivir en este ambiente.

### Concentración de iones negativos (por c.c.) en distintos emplazamientos:

- ❑ **0-250** Edificios de oficinas cerrados herméticamente con aire acondicionado y calefacción central.
- ❑ **0-250** Ambiente interior con humo.
- ❑ **20-250** En el interior de un avión.
- ❑ **250-500** Ambiente urbano en una ciudad industrial
- ❑ **250-750** Ambiente interior normal.
- ❑ **1000-2000** Ambiente del campo.
- ❑ **1000-5000** Ambiente de montaña.
- ❑ **2500- 10000** Olas del océano.
- ❑ **5000-20000** Cascadas.

Efectos según la cantidad de iones negativos por cm <sup>3</sup>	
<b>0-100</b>	Dificultad de concentración, crecimiento de virus y gérmenes.
<b>500-1000</b>	Aire normal en un edificio con las ventanas abiertas cuando la contaminación es baja.
<b>1000-5000</b>	Aire fresco del campo, nivel mínimo que debería tener una vivienda, dormitorio o lugar de trabajo
<b>5000</b>	Aire excepcionalmente fresco y limpio
<b>&gt;5000</b>	Aire puro, muy estimulante y relajante, los gérmenes no pueden vivir en este ambiente.

Contenido Aproximado de Iones	
Después de una tormenta	2000 iones
En la montaña	1500 iones
En el campo	750 iones
En una ciudad pequeña	250 iones
En una Gran Ciudad	50 iones
En una Oficina	20 iones

**Referencias:** \* Artículo. EL EFECTO DE LOS IONES. de Maria Pinar Merino. publicado en la revista DISCOVERY SALUD n°8 (Septiembre de 1999).