

## A cachoeira - uma benção para a saúde!



Fleur-Lise Monastesse

Na época atual, em que fazemos o possível para encontrar uma nova higiene de vida, parece paradoxal que poucos estejam preocupados com a qualidade do ar que respiramos. Respiramos, todos os dias, cerca de 26.000 vezes (~18 respirações/minuto) e 'absorvemos' até 10.000 litros de ar, o que representa 15 kg de 'alimento sutil'.

Entretanto, estamos muito mais preocupados com os 3 kg de comida e bebida que ingerimos todos os dias. Na verdade, o ar é o primeiro alimento do ser humano e a qualidade da atmosfera influencia nosso organismo.

### O ar que respiramos

Devido à poluição e ao desmatamento sistemático das últimas décadas, o ar que hoje respiramos contém muito menos oxigênio do que há 20 anos. Estudos realizados com o ar retido em fósseis, demonstraram que a proporção de O<sub>2</sub> no ar respirado por nossos ancestrais chegava a 38%. Após a II Guerra Mundial, esse índice já havia caído para 22% e, segundo cientistas suíços, que desde então vêm monitorando criteriosamente a atmosfera, o nível atual de O<sub>2</sub> não passa de 19,6%, despencando para 12% em cidades muito poluídas. Assim, todo cuidar é pouco!

### Ionização do ar

Mas há também uma outra poluição, menos conhecida, e que nos atinge: a poluição elétrica do ar pela concentração muito elevada de íons positivos.

Digamos, de maneira esquemática, que o ar contém íons com polaridades elétricas opostas: íons positivos, nocivos quando em excesso, e íons negativos que, contrariamente a seu nome, são benéficos para o nosso organismo. São até chamados de '**vitaminas do ar**'. O equilíbrio desses íons no ar que respiramos influi de maneira determinante em nossa saúde em geral e na nossa vitalidade em particular. De fato, o oxigênio assegura as funções vitais básicas, **mas ele só passa dos pulmões para o sangue em presença de íons negativos**.

As más condições da vida moderna provocam o rompimento do equilíbrio iônico e nos privam de muitos desses íons negativos tão benéficos para nossa oxigenação e nossa saúde. Essa carência de íons negativos é uma das causas das 'doenças da civilização': cansaço, nervosismo, dores de cabeça, depressão...

### Fatores que influem sobre a concentração de íons negativos no ar

O ar é ionizado naturalmente de maneira contínua. Os íons negativos se formam sob a influência de causas naturais: a radioatividade natural do solo, a fotossíntese das plantas, os raios cósmicos e ultravioletas do sol, as tempestades e os raios, a chama de uma vela ou de uma lareira, o impacto da água em movimento (chuva, chuveiro, mar, fonte), o atrito do ar nas plantas pontudas. Se temos a sensação de respirar melhor ao pé de uma cachoeira, depois de uma tempestade, na montanha, à beira-mar, na floresta, no sol, isso ocorre pela riqueza do ar em íons negativos.

Por outro lado, certos fatores naturais favorecem a redução de íons negativos e um excesso de íons positivos, tais como o ar antes de uma tempestade, a chegada de ventos quentes e secos, o nevoeiro, etc.

Diversos fatores artificiais também diminuem a concentração de íons negativos no ar: poluição, ar confinado (residência, carro, escola, escritório, transportes coletivos), ar condicionado, proximidade de um aparelho elétrico (aquecedor, aparelho de televisão, computador, forno de microondas), tecidos sintéticos (carpetes e roupas sintéticas), fumaças industriais, gás de escapamento dos carros, poeira, tabaco, aquecimento elétrico e até o ar que expelimos de nossos pulmões.

É por isso que, nesses diferentes locais e condições, podemos sentir fraqueza, cansaço, irritabilidade, dor de cabeça, insônia, vertigem. Mas, cuidado para

não jogar a culpa de todos os males e do nosso mau humor sobre a qualidade do ar!

Local	Nº de íons negativos/cm <sup>3</sup>
Ao pé de uma cachoeira	50.000
Após uma tempestade	20.000
Na montanha (ideal 1500 m)	8.000
À beira mar	4.000
Na floresta	3.000
No campo	1.200
Numa cidade pequena	300
Numa cidade grande, poluída	100
No apartamento ou escritório	20
No carro	15
Ambientes com ar condicionado	Próximo ao 0

Vivemos em locais bem isolados, em ambientes fechados, onde a quantidade de íons negativos do ar é insuficiente. Portanto, é necessário reavivá-lo, purificá-lo e revitalizá-lo por ionização.

Podemos recorrer à ionização natural, principalmente com plantas ou vasos em que brotamos (trigo-grama, girassol, etc.) e artificial (ionizadores) para obter uma concentração iônica suficiente de cerca de 2.000 íons negativos/cm<sup>3</sup> a fim de eliminar os efeitos nocivos dos íons positivos e recuperar a sensação de bem-estar.

#### **A ionização negativa artificial na vida diária**

No carro, em casa, na escola ou no escritório, temos agora a possibilidade, graças a aparelhos geradores de íons negativos - os ionizadores - de estabelecer o equilíbrio iônico de nosso ambiente e desfrutar do mesmo ar que respiramos na montanha ou à beira-mar. Eles podem contribuir, de maneira geral, para purificar o ar de poeira, bactéria, fumaça de cigarros, odores; evitar o contágio aéreo dos germes (pode atenuar contágio algumas doenças infecciosas); diminuir o estresse e o cansaço — o que melhora a forma física e o tônus cerebral; aumentar as defesas imunológicas e retardar o processo de envelhecimento. No carro, a ionização aumenta a atenção do motorista (mas não melhora sua forma de dirigir, he he) e ameniza o problema dos transportes. A ionização nas empresas teria por efeito melhorar a saúde, a forma física e o rendimento do empregado e contribuir indiretamente para reduzir o número de faltas e acidentes de trabalho (veja referência no final do artigo).

Em suma, a ionização contribui para um aumento do bem-estar, uma melhor higiene e uma prevenção das doenças. Mas, cuidado: também não é uma panaceia!

#### **Aplicação terapêutica**

A ionização do ambiente, como vimos, traz numerosos benefícios contra as doenças da civilização e pode melhorar o bem-estar. A ionização do ambiente por

cutâneas, das queimaduras, etc. Apesar do grande número de publicações científicas, as aplicações terapêuticas da ionização não são ainda muito conhecidas pelos médicos. As pesquisas continuam e talvez um dia a ionização seja reconhecida como uma terapia dentro do grupo de terapias naturais.

O proprietário de uma sala de esportes equipou-a com alguns ionizadores e nos disse: "A gente sente o ar mais puro e o cheiro de suor de ambiente fechado desapareceu. Há uma diminuição do cansaço e das câimbras e uma sensação geral de bem-estar. Às vezes, quando esqueço de ligar os aparelhos, as pessoas vêm reclamar."

Segundo divulgado no [American Journal of Psychiatry](#), estudos de Michael Terman, PhD, da *Columbia University (EUA)*, mostram que os anions provocam mudança de humor sobre pacientes com depressão. Nesses estudos com pessoas que tinham depressão crônica e sazonal, chegou-se à conclusão de que os aparelhos geradores de anions, aliviaram os sintomas tanto quanto os antidepressivos, considerando ainda não haver efeitos colaterais.

### **Nada como a natureza**

Mas os ionizadores não nos dispensam de viver rodeados de ionização natural (fontes, árvores e plantas) ou de irmos respirar e caminhar regularmente na natureza.

Além disso, será necessário impor normas rigorosas para a fumaça das fábricas, os gases de escapamentos dos carros, os aparelhos elétricos, o tabagismo e privilegiar as fontes naturais de íons negativos benéficos — as florestas, os jardins públicos, as fontes e os chafarizes.

#### **Bibliografia**

Fonte: Revista ComTAPS, número 2, 1990. Site: [www.taps.org.br](http://www.taps.org.br)

Hervé, R.: *Ionisation, santé, vitalité. Les ions négatifs en plus la fatigue en moins!* Ed. Artulen, Paris.

Métadier, J.: *L'ionisation de l'air et son utilisation*. Ed. Maloine, Paris.

Bourdiol, R.J.: *Ion-négativo-thérapie*. Ed. Maisonneuve.

(Fonte: Doce Limão [www.docelimao.com.br](http://www.docelimao.com.br))