

Аэроны

Воздух «живой» и «мёртвый»

Атмосферный воздух, которым мы дышим, несёт на частичках молекул электрические заряды. Сами молекулы называются лёгкими ионами или аэроионами (аи) и могут обладать двумя типами зарядов: положительным и отрицательным. Если такая молекула осела на частице жидкости или пылинке, то ион называется тяжёлым.

Мы часто говорим: «Надо выйти на воздух», как бы отрицая его наличие внутри квартиры. На самом деле воздух в помещении содержит столько же кислорода, но он биологически неактивен, иными словами, не ионизирован. Сам человек является источником огромного количества тяжёлых ионов, не говоря уже о машинах, заводах и т. д. Например, в деревне или горах число лёгких аэроионов воздуха обеих полярностей в солнечный день составляет до 800-1000 аи/куб. см, а на некоторых курортах их число достигает нескольких тысяч. При этом количество тяжёлых ионов на улице может возрасти до десятков тысяч в 1 аи/куб. см.

Какую роль играют ионы? Об этом впервые задумался русский биофизик А. Л. Чижевский. Он же и провёл эксперимент: поместил мышей в герметичную камеру и пропустил туда обычный воздух сквозь плотный фильтрующий слой ваты. Через 5-10 дней животные становились вялыми, как при авитаминозе. В эту же камеру вводилась игла, на которую подавалось высокое напряжение. На острие иглы образовывались отрицательные аэроионы. После этого подопытные животные чувствовали себя гораздо лучше. Благодаря «витаминам воздуха» их жизнедеятельность становилась даже выше, чем у животных на воле.

По мнению Чижевского, воздух, лишённый ионов, подобен пище без витаминов или воде без минеральных солей.

Последователи, которые разрабатывали его теорию в дальнейшем, пришли к выводу, что целебные аэроионы (главную роль отводят отрицательным ионам), проникая в лёгкие человека, заряжают кровь, повышают иммунитет, влияют не только на общее самочувствие, но и помогают решить извечную проблему человечества: как продлить молодость, поскольку ионизированный воздух обладает мощным антиоксидантным эффектом.

Под воздействием ионов организм вырабатывает антиоксидант убиквинол, который обладает противораковым эффектом. Исследования, проводившиеся годами в высокоионизированном воздухе, показали, что спустя даже 40 лет не обнаружено какого-либо вредного воздействия на организм человека.

А что же происходит там, где мы живём? По данным медиков, концентрация отрицательно заряженных аэроионов в воздухе помещений должна быть не менее 600 аи/куб. см. При этом в городских квартирах, офисах она редко превышает 100-200 аи/куб. см. Воздух с улицы, проникая в помещение через вентиляционные установки, тоже теряет аэроионы, особенно лёгкие с отрицательным зарядом. Обработка воздуха в

Аэроны

Автор: admin

18.11.2008 01:05 -

кондиционерах также искажает его электрическое состояние, фильтрация через пористые, ватные, марлевые, масляные и прочие фильтры лишает всех аэроионов! Недостаток ионизации приводит к постоянному кислородному голоданию, снижению работоспособности, потере внимания, повышенной утомляемости, ослаблению иммунитета. А ведь в таком воздухе (закрытом помещении) мы проводим до 90% времени. Между тем нам вполне под силу получить необходимое количество витаминов воздуха, нужно лишь не лениться и соблюдать ряд простых рекомендаций.

Где искать ионы?

На улице

Выезжайте почаще за город, так как количество отрицательных ионов там выше, чем в городе. Совершайте вылазки в лес или хотя бы гуляйте в парке. Количество ионов от 2500 до 3000 аи/куб. см.

Отбушевала гроза? Не оглядывайтесь на лужи и отправляйтесь на прогулку. Количество ионов в воздухе возросло до от 2000 до 4000 аи/куб. см.

Богат ионами морской воздух - от 4000 аи/куб. см. Поэтому поездки к морю в любое время года - это настоящая ионная подпитка организма.

До сих пор не были в горах? Почему бы не совершить экскурсию и не покататься на лыжах. Количество ионов от 8000 до 12000 аи/куб. см.

Дома

Регулярно проветривайте помещение

Поставьте декоративный фонтанчик или аквариум, так как увлажнение воздуха тоже увеличивает количество отрицательных ионов

Чаще принимайте душ. Струящийся поток воды - настоящий магнит для отрицательных ионов .

Не забывайте о комнатных растениях. Чемпион по производству отрицательных ионов - герань. Хороши и маленькие хвойные деревца, которые совсем несложно вырастить в горшке.