

Luften



Vi alla vet att vi mår så mycket bättre när vi får frisk luft. Speciellt när vi kommer utanför stadens stim, ut i naturen, gärna nära berg och hav. Likaså efter ett regn och åska så känns luften alltid friskare. Detta beror på att luften är fylld med negativa joner som får oss att må bra.

Liksom de allra flesta biologiska aktiva ämnen innehåller luften positivt och negativt laddade joner. Allt levande påverkas av dessa joner. Om balansen är optimal så främjar det hälsan, fortplantningen och resistens mot sjukdomar och mycket annat. Det gäller för allt levande – människor, djur och växtlighet.

Om man t ex befinner sig på en strand belägen långt ifrån stan, så är det upp till

10 000 negativa joner per kubikcentimeter. Om man däremot befinner sig i en stad så kan det vara så lågt som 100 negativa joner per kubikcentimeter. När det finns ett överskott av negativa joner upplever vi luften som frisk och stärkande som kommer med ett ökat välbefinnande.

För höga nivåer av positiva joner i luften är bland annat resultat av all modern teknologi. Elektrisk utrustning i vår omgivning såsom TV-apparater, datorer, mobiler, mikrovågsugnar etc. Alltför hög nivå av positiva joner i luften känns tung och trög. Detta gör att man lätt känner sig trött.

För mycket positiva joner i kroppen kan orsaka problem, som bland annat allergier, ökad stress, oro, håglöshet och sömnstörningar. Det är därför viktigt att neutralisera dessa positiva joner i luften. Idag användas även jonterapi i viss utsträckning inom sjukvården.

Källa: Negativa joner får oss att må bra, skrivet av Mikaela Bjerring

Negativa joner är smaklösa och luktfria molekyler som finns i luften. De är för att öka flödet av syre till hjärnan och som ett resultat, underlätta vakenhet, minska trötthet och stimulera mental energi. Negativa joner är också kända för att skydda mot bakterier och minska halsirritation samt nysningar och hosta.

En hög koncentration av negativa joner finns i en mängd olika naturliga miljöer. Dessa inkluderar skogar, berg, vattenfall och stränder. I naturen genereras negativa joner av åska, solsken, vågor på havet och fallande vatten. Enligt peakpureair.com är Niagarafallen en av de högsta naturliga producenterna av negativa joner i världen.

Källa: Naturliga sätt att skapa negativa joner, skrivet av Kerstin Nordberg

Forskning och kliniska studier visade att direkt överföring av negativa joner till kroppsvävnader förbättrar cellernas membran, som i sin tur gör det möjligt för cellerna att skapa mer energi. Negativa joner ger dessutom många positiva effekter till kroppen såsom t ex :

1. Förbättra andningsfunktionen (minskar allergier och astmatiska symtom)
2. Anti-inflammatorisk verkan
3. Förbättrar rörlighet i lederna
4. Förbättrar muskelstyrkan
5. Kortare återhämtningstid
6. Snabbare reparationsprocesser
7. Avgiftningseffekt
8. Förbättring och balansering av immunförsvaret
9. En av de bästa terapiformerna för att lindra allergier och hudproblem
10. Antibakteriell och fungicid verkan (hjälp till att minska förekomsten av svampar)

Källa: Wellnessguide.se – Negativa joner är klart positivt!



Sammanställt av Mikael Burman, Torpadammens Vänner

torpadammensvanner@hotmail.com

www.torpadammensvanner.se