

## **OLTRE IL PROZAC**

### **STILI DI VITA TOSSICI PER IL CERVELLO, ANTIDOTI NATURALI & ANTIDEPRESSIVI DELL'ULTIMA GENERAZIONE**

"Un esame profondo e stimolante dei trattamenti alternativi e aggiuntivi per la depressione" (Norman E. Rosenthal, M.D. - Istituto Nazionale per la Salute Mentale, autore di *Winter Blues*)

MICHAEL J. NORDEN, M.D.

## **L'ELETTROMAGNETISMO E IL CORPO**

L'influenza elettromagnetica sul corpo, come sulla mente, può essere fatale. Un esame dei decessi ospedalieri in un periodo di 14 anni, in particolare quelli legati a malattie cardiovascolari, ha mostrato una correlazione assai significativa con livelli mensili di elettromagnetismo. Come è avvenuto in psicologia, i medici hanno anche scoperto impieghi terapeutici per l'elettromagnetismo. Forse i campi elettromagnetici, come quelli creati da alcune coperte elettriche, possono essere in relazione a certi tumori, ma possono anche costituire un trattamento per il cancro. I dati preliminari tratti da uno studio recente suggeriscono che i trattamenti che utilizzano la corrente elettrica possono contribuire al controllo della malignità. Un recente articolo pubblicato sul *Journal of Cellular Biochemistry* ha elencato altre applicazioni mediche: il trattamento del diabete, dell'infarto, e di vari attacchi, oltre ad una maggiore velocità di rigenerazione dei tessuti nervosi e di cicatrizzazione delle ferite. Numerosi studi documentano l'efficacia dei campi elettromagnetici intermittenti nel trattamento dell'osteoartrite e nelle cure ortopediche post-chirurgiche.

## **IONI NEGATIVI**

Conosciamo un aspetto dell'attività delle macchie solari, cioè la loro influenza sulla ionizzazione della nostra aria, di cui talvolta facciamo esperienza sotto forma di cattiva ricezione di segnali radio o televisivi. L'aria è "ionizzata" quando la molecola d'aria perde o acquista un elettrone,

caricandosi positivamente o negativamente. Le riviste *Science* e *Nature* hanno pubblicato alcuni studi che dimostrano l'attività biologica dei cosiddetti piccoli ioni. Solo i *piccoli* ioni negativi di fatto ci alterano biologicamente, anche se si sta ancora discutendo sul modo preciso in cui ciò avviene.

Ancora una volta, la vita moderna ha modificato le condizioni naturali;

l'industrializzazione ha inquinato l'aria in due modi: aggiungendo onde elettromagnetiche provenienti dalle macchine e dai cavi elettrici, e contaminando l'aria con una materia particolare.

Quest'ultima toglie all'aria i piccoli ioni negativi benefici, fatto che, in combinazione con l'aria che respiriamo negli ambienti chiusi, riduce praticamente a zero la nostra assunzione di ioni biologicamente attivi nell'aria. Nel corso di misurazioni effettuate lungo le strade principali, si è scoperto solo *un ventesimo* di ioni negativi rispetto a quelli rilevati nell'aria pulita di campagna, che, anche senza conoscere gli studi che dimostrano i benefici di questi ioni, pensiamo sia "buona" e salutare.

Se gli effetti benefici degli ioni negativi sono così ben attestati, perché non vediamo un maggior numero di ionizzatori nelle case e negli uffici? Forse perché recentemente questi apparecchi non sono riusciti a produrre in modo affidabile i piccoli ioni negativi biologicamente attivi.

La natura ci fornisce anche un altro tipo di ione; il vento caldo che si muove sulla terra asciutta produce ioni positivi (lontani dall'essere "positivi" per noi). Un famoso esempio di un simile tipo di vento è il *foehn* europeo, che causa irritabilità, tendenza al suicidio, violenza, e incidenti. I venti di Santa Anna in California causano effetti simili; al momento, questi comportamenti dovrebbero essere un biglietto da visita familiare: quello di una funzione alterata della serotonina.

## LA RELAZIONE CON LA SEROTONINA

Gli ioni positivi dell'aria effettivamente hanno un effetto abbastanza complesso: possono aumentare la serotonina, ma solo nel sangue, e livelli alti di serotonina nel sangue spesso producono effetti indesiderabili, come agitazione, affaticamento, e nausea (come fanno i livelli eccessivamente alti di Prozac). In contrasto, gli ioni negativi aumentano in modo evidente la funzione della serotonina cerebrale, fatto che forse chiarisce il loro buon effetto.

Un articolo pubblicato su *Science* ha affermato che gli ioni alteravano in modo specifico il metabolismo della serotonina negli esseri umani. I giapponesi hanno scoperto che negli individui esposti agli ioni negativi la temperatura rettale si abbassava in modo consistente, suggerendo anche un intervento della serotonina, dato il suo presunto effetto raffreddante. Prova ulteriore di un'azione della serotonina è la riduzione significativa della soglia dell'attacco negli esseri umani e nei ratti, durante l'elevata attività geomagnetica che accompagna un'eclissi solare. Uno studio di laboratorio pubblicato sulla rivista *Brain Research* ha affermato che la risposta dei neuroni alla serotonina aumentava con l'esposizione agli ioni negativi, ma si abbassava nel caso di esposizione a ioni positivi. Ciò probabilmente spiega i benefici effetti degli ioni negativi sulla funzione critica del sistema nervoso centrale. Se osserviamo solo il sangue, vediamo il quadro opposto (ma, come detto precedentemente, la serotonina del sangue è quasi inutile nella valutazione dell'attività della serotonina nel cervello).

In uno studio recente alcuni soggetti sono stati esposti ad aria contenente ioni positivi; molti hanno subito cambiamenti di umore, caratterizzati da un aumento della tensione e dell'irritabilità (reazioni tipiche di una riduzione della funzione della serotonina cerebrale). Sostanzialmente, in relazione alla teoria del raffreddamento della serotonina, questi individui "sensibili agli ioni", in contrasto con gli altri, mostravano bassi livelli di sudorazione.

## IL CASO DI CARMEN

Essendo una ballerina, Carmen ascolta il suo corpo, sente prontamente l'impatto dell'ambiente in cui vive, ma per la maggior parte della sua vita adulta quell'impatto era stato devastante. Ogni anno, verso ottobre, voleva prepararsi per l'inizio dell'inverno. Infine, diversi anni fa, giunse nel mio studio all'inizio di marzo, sentendo che senza aiuto non avrebbe potuto sopportare di aspettare l'arrivo della primavera. Il suo peso era aumentato di 4,5 kg circa, aveva un desiderio incontrollabile di carboidrati, e spesso dormiva per quasi tutto il giorno. Quando si alzava, il suo corpo di solito agile era appesantito. Trovava difficile persino muoversi, ma per la maggior parte del tempo ad ogni modo non voleva farlo. Era estremamente apatica, specialmente quando doveva svolgere qualsiasi tipo di attività sociale. Non solo il suo corpo l'aveva tradita, ma le sue capacità mentali erano alterate allo stesso modo. Era più di uno stato di ibernazione; provava una

sofferenza emotiva estrema, sentendo a volte di non desiderare di continuare a vivere con questo dolore, ma, dato che era madre, rifiutava il suicidio come via d'uscita.

Cominciò a seguire un programma integrato di medicine, nutrizione, e fototerapia, e trascorsi alcuni giorni si sentì molto meglio (la risposta rapida è tipica del SAD).

Ad ogni modo, nei pochi anni successivi, a dispetto del trattamento combinato, talvolta si trascinava con fatica durante l'inverno. L'anno scorso, furono aggiunti ogni mattina al suo programma trenta minuti di esposizione agli ioni negativi. Ella scoprì che non solo migliorava il suo stato d'animo, ma che in generale era energetica e rinfrescante. Per la prima volta in più di dieci anni, Carmen ha in effetti gradito l'inverno.

## STATI D'ANIMO E IONI

Le cascate e le spiagge, cariche di ioni negativi (poiché l'acqua in movimento ionizza l'aria), sono luoghi piacevoli in cui trascorrere del tempo. In modo simile, l'alto contenuto di ioni negativi nell'aria dopo un temporale spesso genera una sensazione di benessere. Al contrario, gli ioni positivi, associati a certi venti e con una certa attività elettromagnetica, ci rendono irritabili e pessimisti.

Un'analisi di oltre duemila casi critici di una clinica ambulatoriale, ha rilevato che la violenza aumentava con l'attività solare. Uno studio del 1992 ha scoperto un aumento dei ricoveri psichiatrici dovuti alla depressione nei maschi soltanto, in seguito a interferenze geomagnetiche. Questo è strano poiché la maggior parte dei dati mostra che le donne sono di gran lunga più "sensibili agli ioni".

Gli studiosi hanno associato gli ioni positivi ad un aumento di suicidi, crimini, incidenti industriali e automobilistici, e squilibrio nella funzione del sistema nervoso centrale.

Al contrario, alcuni studi di controllo negli esseri umani hanno scoperto che gli ioni negativi riducono l'irritabilità e la depressione e migliorano le capacità cognitive e l'energia.

Inoltre, uno studio pilota su pazienti maniaco-depressivi, ha ottenuto risultati estremamente incoraggianti (sette di questi pazienti normalmente agitati in effetti riuscirono a dormire bene durante l'esposizione agli ioni). Il sonno è un bene raro e prezioso nei pazienti maniaco-depressivi.

Questo rapporto, pubblicato su *Biological Psychiatry*, ha scoperto anche un effetto calmante

indotto da ioni negativi, assieme ad una sensazione di benessere.

Tuttavia altri ricercatori non attestano nessun effetto prodotto dall'uso di ionizzatori per l'aria, che potrebbe essere causato da ionizzatori non affidabili, usati fino a tempi recenti, o dall'impiego di dosi troppo basse.

All'inizio del 1995, la terapia con gli ioni acquistò una nuova importanza con la pubblicazione dell'opera di Michael e Juana Su Terman alla Columbia Presbyterian.. Essendo interessati alla ionizzazione, e stimolati dall'opera recente di un altro studioso importante, il dr. Charmane Eastman, i Termans progettarono un accurato studio che metteva a confronto la fototerapia con vari livelli di esposizione agli ioni. Scoprirono che il trattamento con gli ioni apportava un beneficio antidepressivo uguale a quello ottenuto con la fototerapia. Inoltre, scoprirono che solo livelli maggiori di ionizzazione potevano causare questo effetto (scoperta che contribuisce a spiegare il fallimento di alcuni studi precedenti). La dose inefficace a basso livello di ioni ha svolto il ruolo di eccellente placebo poiché gli individui non potevano conoscere il livello di ionizzazione cui erano esposti. Questo studio, se confermato da altri studi come quelli di Eastman, suggerisce che noteremo un aumento nell'utilizzo di ioni negativi nel trattamento del SAD e altre condizioni.

## GLI IONI E IL CORPO

La ricerca preclinica ha stabilito l'effetto benefico degli ioni negativi sulla guarigione di ulcere gastriche. L'efficacia è anche stata dimostrata nella cura delle malattie della pelle. Alcuni studi dell'azione anti batterica degli ioni negativi sono stati pubblicati sia su *Science* che su *Nature*.

Studi preclinici hanno dimostrato una guarigione più veloce dalle infezioni respiratorie mediante l'esposizione agli ioni negativi. Uno ionizzatore per l'aria è stato approvato all'estero come strumento medico per il trattamento dei problemi respiratori.

Questi apparecchi, o altri simili, si possono trovare anche negli Stati Uniti, ma sono venduti per la pulizia dell'aria piuttosto che come trattamento medico.

Le prime scoperte relative alle ulcere sono state confermate in uno studio del 1988 su ventotto studenti che soffrivano di ulcera quando erano sottoposti a stress.

Usando uno ionizzatore per l'aria, il 75 % dei soggetti evitò una presunta crisi con dolori

gastrointestinali, mentre affrontavano gli esami invernali. Questi ventuno pazienti trattati efficacemente furono seguiti per uno o due anni, e il trattamento preventivo fu di nuovo ripetuto un mese prima degli esami invernali; nella maggior parte, il trattamento mantenne la sua efficacia.

## LA NUOVA GENERAZIONE DI IONIZZATORI

Come già detto, i livelli di ioni biologicamente attivi nell'aria di città sono almeno il 90 % in meno rispetto ai livelli riscontrati in campagna, e in un ufficio con aria condizionata i livelli sono sei volte minori. Un buon ionizzatore può ripristinare il tipo di aria che dobbiamo respirare.

L'Appendice III, Risorse, fornisce le fonti per gli ionizzatori. Apparecchi più vecchi possono non apportare quasi nessun beneficio, se non quello di pulire l'aria, perché non sono in grado di produrre un numero sufficiente di piccoli ioni negativi.

Anche con i nuovi apparecchi, bisogna sedersi vicino per ottenere tutto il beneficio. I risultati anti-depressivi dei Termans erano basati su soggetti che ricevevano circa tre milioni di ioni per centimetro cubo e sedevano ad una distanza di 90 cm circa dallo ionizzatore per trenta minuti al giorno per circa tre settimane. Nessuno dei soggetti ha riportato effetti collaterali.

L'apparecchio che usano ora è molto più affidabile, ma i soggetti devono sedersi ad una distanza di circa 46 cm soltanto per ricevere la stessa dose.

## SINTESI

Si è cominciato solo ora ad esaminare la risposta del nostro corpo all'energia elettromagnetica di vario tipo. Sono necessarie ulteriori ricerche, ma alcuni studi già affermati hanno stabilito il potenziale notevole di questi trattamenti per i disturbi psichici. La maggior parte di queste tecnologie non è ancora disponibile negli Stati Uniti, ad ogni modo si possono trovare apparecchi affidabili che sembra siano in grado di generare nell'aria ioni negativi biologicamente attivi, e che, in base a ricerche valide, si stanno rivelando efficaci. Le ricerche sull'aeroiono terapia sono ancora a livello preliminare, ma mostrano un enorme potenziale, senza rischi significativi per la salute, che piuttosto sono presenti nell'aria che respiriamo normalmente. Ancora una volta il nostro stile di vita moderno sembra il rischio maggiore.

## AEROIONO TERAPIA

E' stato dimostrato diverse volte che i campi elettrici indotti sono efficaci dal punto di vista

terapeutico come gli ioni naturali della terra, dal momento che l'elettricità è una forma universale di energia che non dipende dalla vita. Quando si respira e si introducono piccoli ioni negativi nei polmoni, questi ultimi entrano poi nel flusso sanguigno (questa introduzione non ha mai presentato effetti nocivi). Infatti, si scoprono costantemente nuovi benefici. Nel 1992, il dr. Michael J. Norden, uno psichiatra e professore clinico associato all'Università di Washington, ha acquistato uno ionizzatore terapeutico Regenesis Gold (poi chiamato Elanra) per usarlo come possibile alternativa al trattamento dei pazienti con forti medicine. Successivamente ha scritto, nel suo libro *Beyond Prozac*: "L'aeroiono terapia possiede un potenziale enorme senza conseguenze per la sicurezza del paziente". Egli ora raccomanda l'aeroiono terapia con ioni negativi nel trattamento della depressione, nei disturbi emotivi e nei pazienti maniaco-depressivi!

## 144 COMPOSIZIONI DIFFERENTI

Lo ionizzatore terapeutico Regenesis Gold (ELANRA) è stato potenziato, nel corso di molti anni, per il trattamento di un'ampia gamma di disturbi, ed ora può essere programmato in 144 differenti composizioni! Concentrazioni diverse di piccoli ioni negativi di ossigeno sono necessarie per trattare condizioni differenti, e Regenesis Gold è una macchina che emette la dose esatta di ioni di ossigeno di cui ognuno ha bisogno per ottenere il massimo beneficio.

I grandi ioni eliminano gli agenti inquinanti dall'aria, ma non possono essere ingeriti, perciò gli ionizzatori ordinari purificheranno l'aria, ma non saranno in grado di produrre nessun effetto biologico. Dal momento che non è facile produrre con mezzi meccanici i piccoli ioni negativi di ossigeno, Joshua Shaw ha investito i fondi in trent'anni di ricerca scientifica nelle università, inclusa quella di La Trobe a Melbourne, ANU a Canberra, e varie altre università: in primo luogo, per dimostrare che questi ioni specifici avrebbero potuto apportare benefici, e secondariamente per preparare la strada alla creazione di uno ionizzatore veramente efficace.

## QUALITÀ DELLO IONIZZATORE TERAPEUTICO REGENESIS GOLD

A differenza degli ionizzatori ordinari che consistono di un moltiplicatore di voltaggio, e forse anche di un trasformatore, il Regenesis Gold MK II è unico, poiché possiede un circuito microprocessore controllato da cristalli, che riproduce gli ioni che esistono in natura. Una qualità e

quantità sostanziale di ORO è usata nei collegamenti elettrici interni.

Inoltre, gli aghi che producono gli ioni sono costruiti accuratamente con una lega speciale prodotta in Inghilterra e collocati su supporti rivestiti di oro a 22 carati, che garantisce una produzione di piccoli ioni negativi di ossigeno. Gli aghi generatori (protetti dall'involucro esterno dell'apparecchio) sono sostituiti dall'utente regolarmente, giacché è presente una piccola spia luminosa che si accende quando è necessario sostituirli.

Lo ionizzatore terapeutico Regenesi Gold è una macchina semplice da collocare sul comodino accanto al letto o sulla scrivania. Mentre si dorme o si lavora, emetterà silenziosamente una quantità costante di piccoli ioni negativi di ossigeno. Durante l'inalazione sarà più facile respirare e pensare con chiarezza, mentre di notte si riuscirà più facilmente a rilassarsi e a dormire. Gli agenti inquinanti come il fumo di sigaretta e i fumi delle fabbriche o degli scarichi sono endemici negli ambienti cittadini, ma queste sorprendenti molecole di ossigeno si attaccheranno persino alla più piccola particella inquinante e la renderanno inerte. Ecco perché chiunque usi uno ionizzatore terapeutico Regenesi Gold per migliorare l'aria che si respira noterà nel tempo la comparsa di una pellicola grigia sull'involucro dell'apparecchio, che potrà facilmente essere rimossa. Questa patina è una prova evidente di tutte le cose dannose che avresti potuto respirare, ma non è successo!

## **L'APPARECCHIO È CERTIFICATO COME APPARECCHIO MEDICO**

L'ELANRA è l'unico ionizzatore brevettato a livello internazionale e l'unico di questo tipo registrato dal governo australiano come apparecchio medico. In Australia è inserito nell'elenco degli strumenti terapeutici del Dipartimento Australiano della Sanità e venduto come apparecchio medico. Quest'informazione è di vitale importanza per chiunque prenda in considerazione l'acquisto di uno ionizzatore. Quando un organismo governativo approva lo ionizzatore terapeutico ELANRA riconoscendolo come apparecchio medico, si può star certi di ottenere effetti benefici, e che l'uso dell'apparecchio è totalmente sicuro.