



LOS IONES Y EL DEPORTE

Artículo extraído del libro EL EFECTO DE LOS IONES Fred Soyka y Alan Edmonds Editorial EDAF, España

Se ha comprobado a través de mediciones científicas que la ioni-ación negativa aumenta la resistencia del organismo en el ejercicio físico. También incrementa la capacidad de alerta, así como la velocidad de reacción y la agudeza visual del deportista.

Cualquiera de nosotros ha pasado por la experiencia de trepar las sierras, en vacaciones, después de apenas un par de días de “entrenamiento”, con una fatiga mucho menor que la que sentimos al subir las modestas escaleras del departamento en esos días en que está roto el ascensor. Y es que en la sierra la ionización del aire nos echa “una buena mano” en la escalada.

Un trabajo científico realizado por Windsor y Beckett, en EEUU, puso una vez más en evidencia la relación entre ionización y esfuerzo físico. Se sometió a un grupo de voluntarios a una fuerte Ionización Positiva durante veinte minutos, comprobándose que su capacidad respiratoria se había reducido a un 30 %, aparte de las molestias de ronquera, garganta seca, dolores de cabeza, etc. Todos se repusieron a su estado normal una vez expuestos durante diez minutos en un ambiente de iones negativos.

En la Unión Soviética a finales de la Guerra Mundial se realizó una interesante investigación con cuarenta atletas de ambos sexos, alojados en viviendas especiales y rodeados de equipos de laboratorio para las mediciones pertinentes. Las primeras experiencias se realizaron haciendo que los atletas levantaran un peso de tres a cinco kilos, a un ritmo de una izada por segundo, hasta una completa fatiga, después de lo cual fueron llevados a salas con diversa ionización, comprobándose que se conseguía una más rápida reposición en aquellos sometidos a la Ionización Negativa.

Otra prueba usual para los atletas fue determinar el tiempo de reacción frente a estímulos visuales. Los rusos comprobaron en esas experiencias que el grupo sometido a ionización negativa acertaba ese tiempo de reacción.

Otra parte de las pruebas consistió en correr a un ritmo de 180 pasos por minuto hasta casi el agotamiento. Se separó a los atletas en dos grupos: uno sometido diariamente a la ionización negativa y otro recibiendo aire normal. Al final de la prueba se midió la resistencia del primer grupo, que comparado con las mediciones del segundo, indicó un aumento promedio del 240 %. La resistencia del grupo que había recibido iones negativos permaneció superior incluso después de diez días de cesar el tratamiento de iones.

Estos trabajos de los rusos, que posteriormente fueron repetidos y comprobados en EEUU, muestran la importancia de hacer gimnasia o entrenamiento atlético en un ambiente rico en Iones Negativos.

Conclusión De todo lo expuesto se deduce la ventaja de tener en su gimnasio, hogar o cualquier establecimiento un equipo Ionizador.