

PREFAZIONE

Da farmacista, ho sempre trovato ironico che molti medici considerino l'utilizzo della nutrizione per guarire il corpo come una sorta di medicina alternativa. Malgrado un'infinità di studi abbiano dimostrato gli effetti protettivi di una buona alimentazione, nel nostro sistema medico è radicata la convinzione che i farmaci siano il solo mezzo per alleviare i nostri più comuni problemi di salute. Nel tentativo di cambiare questo modo di pensare, ho investito oltre trent'anni della mia vita scrivendo libri proprio sulla nutrizione e la salute, quindi devo ammettere che mi sono io stesso sorpreso quando mi sono trovato a scrivere sempre di salute ma attraverso un tipo diverso di libro. In realtà, non avevo pianificato di scrivere questo testo, ma a volte qualcosa cattura la nostra attenzione e dobbiamo semplicemente seguire l'istinto. Perché, quindi, scrivere un libro sugli ioni negativi? Potete ringraziare il miliardario Mark Cuban.

Uno degli show televisivi che io e mia moglie ci divertiamo a guardare è *Shark Tank*. È una trasmissione intelligente, che ospita imprenditori di varie start-up ai quali vengono dati pochi minuti per promuovere i loro prodotti o le loro idee di fronte a un gruppo di potenziali investitori; il termine *shark*, ossia squalo, nel titolo del programma è riferito proprio agli investitori, perché così a loro piace essere chiamati. Terminata la presentazione, gli "squali" hanno la possibilità di porre domande al proponente. Naturalmente, questi investitori spesso vogliono sapere quanto l'imprenditore si è già spinto avanti con la sua idea, quanto denaro è riuscito a ricavare fino a quel momento, quale esperienza ha nel business e cosa gli potrebbe riservare il futuro. Terminata anche la fase delle domande, ogni "squalo" ha la possibilità di fare un'offerta in contanti che copra una percentuale dell'investimento richiesto. La premessa è semplice e il risultato può cambiare la vita al concorrente. Eppure, in un'occasione è accaduto qualcosa di ingiusto, o almeno che io ritengo tale.

Si trattava di un giovane che presentava un braccialetto in grado di risolvere certi problemi di salute. L'effetto si basava sull'emissione di ioni negativi. Non appena il giovane ha preso la parola, Mark Cuban, uno degli investitori del gruppo, lo ha interrotto per chiedergli qual era il razionale scientifico che stava dietro a quel prodotto. Il ragazzo lo ha guardato come avrebbe fatto un cervo abbagliato dai fari di un'auto. Mark gli ha riproposto quindi la domanda. Che avesse o no una risposta da dare, dal suo sguardo era evidente come non fosse preparato a rispondere a una simile richiesta, a meno che non fosse semplicemente in stato di choc, cosa che immagino possa accadere quando ti stanno riprendendo per la tv. La seconda mancata risposta ha innescato l'invettiva di Mark contro il prodotto e Cuban ha ridotto l'intera faccenda a una questione di ciarlataneria. Non c'è neanche bisogno di dire che quell'uscita ha segnato di fatto la conclusione della presentazione del ragazzo, così come la fine di ogni possibilità di avere anche un solo "squalo" a sostegno del suo prodotto.

Nei giorni successivi ho ripensato a quel momento e al modo in cui quel prodotto era stato respinto, come se fosse qualcosa senza valore. All'epoca non ne sapevo molto di ioni negativi, ma conoscevo diverse persone che avevano indossato braccialetti simili e che mi avevano raccontato di averne tratto beneficio. Preso dalla curiosità, ho iniziato a leggere qualcosa sull'argomento. Grazie a una ricerca online, ho poi scoperto l'esistenza di centinaia di siti web dedicati agli ioni negativi. Allora, ho preso a leggere qualunque cosa mi capitasse per le mani e, com'è mia abitudine, ho iniziato a prendere appunti. Quello che trovavo era davvero interessante, c'erano siti che fornivano studi scientifici sui benefici degli ioni negativi, siti che vendevano dispositivi sostenendone loro stessi gli effetti benefici per la salute e altri che definivano tutti questi prodotti solo un grande bluff. A convincermi fu, comunque, la mole ingente di ricerche scientifiche che fornivano pareri positivi. Ma se quanto stavo

leggendo era vero, perché gli innumerevoli effetti benefici degli ioni negativi non erano conosciuti dai più invece di essere etichettati, con disonore, come medicina da ciarlatani?

Nei mesi successivi, ho iniziato a condurre sempre più ricerche sull'argomento e mi è divenuto chiaro che sul web circolava un'accozzaglia caotica di realtà e finzione. Ho cominciato quindi, lentamente ma con determinazione, a discernere la verità dalla menzogna. Laddove veniva citato uno studio o un fatto, se non riuscivo a trovare la fonte originale non lo consideravo. Inoltre, subito dopo aver iniziato a mettere insieme i pezzi, ho avuto modo di apprendere la storia affascinante che sta dietro lo sviluppo e l'utilizzo degli ioni negativi. Storia che sottolineava anche come l'establishment medico negli anni Cinquanta, Sessanta e Settanta del secolo scorso avesse minimizzato, per dirla elegantemente, i benefici degli ioni negativi per la salute. A ricerca finita, ho realizzato che avevo messo insieme abbastanza materiale per ricavarci un libro; libro che magari avrebbe potuto rispondere alla domanda di Mark Cuban: dov'è la scienza?

Infine, permettetemi una riflessione. Penso che ciò che troverete leggendo questo volumetto sia un modo semplice ed economico per alleviare non pochi disturbi, e senza alcun effetto collaterale. Ritengo che gli ioni negativi possano funzionare meglio su certi individui piuttosto che altri e questo a causa delle differenze biochimiche tra i nostri stessi corpi, ma ritengo anche che possano risultare una benedizione per determinate persone. Vi ricordo inoltre che, come consumatori, dovete sempre assicurarvi che i prodotti che pensate di acquistare siano adeguati. Ho inserito qui alcune linee guida sui dispositivi agli ioni negativi e dovrete sempre fare i vostri "compiti a casa" prima di acquistarne uno, poiché si tratta della vostra salute. Spero che troverete utile questo libro.

Statemi bene.

*dottor Earl Mindell
Beverly Hills, California*

INTRODUZIONE

Cosa pensereste se vi dicessi che esiste una forza in natura che vi può garantire una sensazione di benessere, che riesce a caricarvi di energia, che vi permette di dormire meglio, allevia le vostre allergie, aumenta la vostra capacità di concentrazione e vi tira anche su di morale? Sembra una pazzia, vero? Eppure questa forza esiste e si tratta di qualcosa che non potete ottenere da una confezione di medicinali prescritti dal medico.

Naturalmente l'industria farmaceutica ha un'ampia gamma di pillole da offrirvi per qualsivoglia problema di salute, ma tutti questi farmaci sono costosi e hanno effetti collaterali potenzialmente pericolosi. Continuiamo a spendere milioni, anzi miliardi, di dollari per commercializzare queste opzioni non esenti da rischi, mentre è disponibile un rimedio semplice, naturale e a basso costo per trattare, senza effetti collaterali, tanti disturbi che ci affliggono ogni giorno. Questa forma di terapia viene osservata e studiata da oltre cento anni, eppure è molto probabile che non ne abbiate mai sentito parlare. E se avete sentito qualcosa, magari pensate che non funzioni.

Per gran parte delle persone una simile soluzione appare "troppo bella per essere vera" e questo è esattamente ciò l'industria farmaceutica vuole che voi crediate. Ma per i medici e i ricercatori che hanno trascorso anni a studiare e a documentare questo fenomeno naturale, le basi scientifiche sono chiare. E l'obiettivo di questo libro è di permettervi di comprendere con altrettanta chiarezza come funzionano gli ioni negativi e come potrete ottenere un evidente sollievo attraverso l'esposizione a questi minuscoli elementi chimici terapeutici.

Il libro inizia con la definizione di ioni negativi e con la spiegazione di come funzionano per alleviare vari problemi di salute. Poi prosegue con un accenno alla storia degli ioni ne-

gativi e si fa menzione del fatto che Nikola Tesla, uno dei più brillanti inventori e ricercatori, potrebbe essere stata la prima persona a riconoscerne gli effetti sull'essere umano. Al lettore viene quindi fornita una panoramica sui disturbi specifici che possono essere alleviati o contenuti grazie alla terapia con esposizione agli ioni negativi e sui tanti benefici che dà, sperando che possa poi farne tesoro per superare i problemi di salute che lo affliggono. Nel libro trovate menzionate anche alcune delle più importanti ricerche che sono state condotte negli ultimi cento anni, con approfondimenti sui vantaggi associati a questi atomi e molecole così interessanti. Infine, il lettore troverà una pratica guida di riferimento ai dispositivi che generano ioni negativi, che dovrebbe fornire tutte le informazioni necessarie per decidere con cognizione di causa quale utilizzare.

Una buona salute è ciò che desideriamo per noi stessi e per gli altri, ma desiderarla non significa che la si otterrà. Assumetevi la responsabilità del vostro benessere e, allora, sarete in grado di conquistare la salute che cercate. Imparate tutto ciò che potete sui trattamenti alternativi sicuri e documentati indicati per i disturbi che vi affliggono e potrete ottenere quel sollievo che vi pareva impossibile.

Spero che questo libro vi accompagni verso una vita piena di energia, di felicità, che vi agevoli nel giungere a un sonno ristoratore e nell'innescare un generale ringionvanimento, permettendovi di superare ogni sfida che vi si parerà davanti.