

Negativa joner

Vi mår mycket bättre när vi andas frisk luft. Det känner man extra mycket när man är ute i naturen, långt från städer och trafik. Och visst har du också märkt att luften känns extra frisk och klar efter regn och åska?

Det beror på att luften då är fylld med negativa joner och negativa joner får oss att må bra. Luften innehåller både positivt och negativt laddade joner. Allt levande påverkas av dessa joner. Om balansen är optimal så främjar det hälsan, fortplantning och resistens mot sjukdomar hos både människor, djur och växter.



De flesta av oss människor känner av förändringen som sker i jonladdningen när vädret slår om. Före ett åskväder brukar man känna att luften är tung. Vissa av oss blir då trötta, några drabbas av huvudvärk/migrän eller andra psykiska och fysiska åkommor och andra kan bli helt utmattade. Men så snart ovädret brutit ut och passerat så känns luften ren och frisk och vi får lättare att andas och mår bra igen.

Vad är det då som egentligen hänt? Jo, åskväder är ett utav flera sätt som naturen använder för att uppnå en laddningsbalans. Strax innan ett åskväder är luften fylld med positiva joner. Det är det som vi upplever som att luften känns tung eller tryckande. När det blixtrar och dundrar så frigörs mängder med negativa joner och även en viss mängd ozon. Detta skapar en elektrisk laddningsbalans i luften.

Hjärnans celler är känsliga för elektromagnetisk påverkan och det kan vara en förklaring till att vissa människor mår psykiskt dåligt när ett lågtryck närmar sig. Forskare har också funnit att ärrceller är lite annorlunda än andra celler. Om de blir utsatta för positiv elektrisk laddning, kan de ge smärtsignaler till hjärnan. Det kan vara förklaringen till att man även får "vädervärk" innan åska, i till exempel ett skadat knä.

På en strand som ligger långt ifrån städer, så finns det upp emot 10.000 negativa joner per kubikcentimeter luft. I en stad kan antalet negativa joner i luften vara mycket lägre, kanske så lågt som bara 100 negativa joner per kubikcentimeter.

När det är mycket negativa joner i luften där vi befinner oss så upplever vi luften som frisk och stärkande och det får oss att må bra.

En av orsakerna till att det lätt blir höga nivåer av positiva joner i luften är all modern teknologi. Elektronisk utrustning såsom datorer, TV-apparater, mobiler, mikrovågsugnar etc. bidrar till en hög nivå av positiva joner. Om det är mycket positiva joner i vår omgivning kan vi få problem som visar sig så som ökad stress, oro, håglöshet, depressioner och sömnstörningar. Negativa joner däremot har visat sig att det har en motsatt effekt och kan hjälpa mot dessa problem.

Länkar till artiklar, forskningsrapporter och andra sidor som handlar om negativa joner

- SVT: Må bättre efter regnet! www.svt.se/vader/fragor_och_svar/ma-battre-efter-regnet
- Bioväder: Så påverkas din hälsa av vädret <https://www.kuriren.nu/nyheter/biovader-sa-paverkas-din-halsa-av-vadret-nm5121200.aspx>
- Science and Education Publishing, There's Something in the Air: Empirical Evidence for the Effects of Negative Air Ions (NAI) on Psychophysiological State and Performance: <http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa043891>
- Flory R, Ametepe J, Bowers B. A randomized, placebo-controlled trial of bright light and high-density negative air ions for treatment of Seasonal Affective Disorder. Psychiatry Res. 2010;177(1-2):101-108.
- Goel N, Etwaroo GR. Bright light, negative air ions and auditory stimuli produce rapid mood changes in a student population: a placebo-controlled study. Psychol Med. 2006;36(9):1253-1263. doi: 10.1017/S0033291706008002.
- Terman M, Terman JS. Treatment of seasonal affective disorder with a high-output negative ionizer. J Altern Complement Med. 1995;1(1):87-92. doi: 10.1089/acm.1995.1.87.
- Terman M, Terman JS. Controlled trial of naturalistic dawn simulation and negative air ionization for seasonal affective disorder. Am J Psychiatry. 2006;163(12):2126-2133. doi: 10.1176/appi.ajp.163.12.2126.
- Terman M, Terman JS, Ross DC. A controlled trial of timed bright light and negative air ionization for treatment of winter depression. Arch Gen Psychiatry. 1998;55(10):875-882. doi: 10.1001/archpsyc.55.10.875.
- Malik M, Singh K, Singh M. Effect of negative air ions on physiological and perceived psychological stress during computer operation. Int J Environment and Health. 2010;4:67-77. doi: 10.1504/IJENVH.2010.033035.
- Nakane H, Asami O, Yamada Y, Ohira H. Effect of negative air ions on computer operation, anxiety and salivary chromogranin A-like immunoreactivity. Int J Psychophysiol. 2002;46(1):85-89. doi: 10.1016/S0167-8760(02)00067-3.

Må bättre efter regnet!

Samtidigt luktar det gott när det just har regnat

Det låter lite paradoxalt men man mår bättre efter regnet. I atmosfären finns positivt och negativt laddade partiklar som kallas joner. I samband med regn kommer ett överskott av positivt laddade joner att förändras till ett överskott av negativa joner.

Samma fenomen finns också vid vattenfall, havet, skogar, stränder eller i fjällen där det finns gott om vattenånga i luften. T. ex. luften kring vattenfall kan innehålla tiotusentals negativa joner per kubikcentimeter. Här kan man känna samma dofter som efter ett regn. Många människor trivs bra i dessa fuktigare miljöer.

Negativa joner hjälper kroppen att öka serotoninhalten som i sin tur gör att vi blir gladare. T.ex. före åskvädret kan luften innehålla höga halter av positiva joner som ger obehagliga känslor hos många (trötthet, huvudverk/migrän), men efter åsk- och regnskurar är det överskott på negativa joner och man mår bättre.

Samtidigt luktar det gott ofta efter regnet eller regnskurar. Anledningen till detta är att varje regndroppe splittras i en massa mindre droppar som för med sig doften från jorden och växter.

