

Los beneficios del Ozono

Publicado en la revista VerdeMente. Junio 2007

Por Mónica Gómez, terapeuta holística

Nuestra supervivencia depende del oxígeno. Sólo somos capaces de sobrevivir 7 minutos si se nos priva de oxígeno. El Ozono (O₃) es la forma triatómica del Oxígeno (O₂) y está cargado negativamente. Es una forma muy inestable de oxígeno de corto tiempo de vida. Dada la carga positiva de los microorganismos patógenos el ozono es atraído hacia ellos destruyéndolos de forma casi inmediata. Su alto poder oxidante elimina parásitos, virus, bacterias, priones, hongos, mohos, esporas y otros muchos contaminantes en segundos. Según la FDA (organismo regulador de alimentos y medicamentos en América) **el ozono acaba con el 99,9992% de todos los patógenos conocidos** cuando se insufla en agua. Dado que el cuerpo humano está constituido por un 70% de agua, resulta evidente que el ozono es efectivo en la eliminación de toda clase de patógenos del cuerpo.

El Ozono es el desinfectante más potente que se conoce, que además no deja residuos tóxicos, puesto que se descompone en oxígeno y agua, o en dióxido de carbono en el aire.

Los árboles perennes liberan ozono, que también se produce de forma natural en las cascadas o cuando las olas chocan con las rocas de la orilla. El ozono, abundante en iones negativos, es el responsable de la sensación de bienestar y frescor que experimentamos en dichos lugares, que curiosamente también se encuentran libres de polución.

El ozono es el desinfectante de la Madre Naturaleza. Gracias a los rayos ultravioletas del [sol](#), el oxígeno se transforma en ozono en las zonas superiores de la atmósfera. Como las moléculas de ozono son más pesadas que el aire tienden a caer, purificando la atmósfera a medida que descienden. Si en su descenso el ozono encuentra vapor de agua forma **peróxido de hidrógeno**, un componente del agua de lluvia. Esta es la razón por la que las plantas crecen mejor con agua de lluvia que si las regamos con agua subterránea. Aunque el ozono es un gas incoloro, en la parte alta de la atmósfera dada su alta densidad adquiere un tono azulado, responsable del color azul del cielo. No olvidemos que sin la protección de la capa de ozono no existiría vida en la tierra.

Pero no sólo la naturaleza se sirve del ozono, **el cuerpo humano también genera ozono**. Los neutrófilos forman parte del [sistema inmunológico](#) y generan ozono **para matar patógenos**. Son células muy pequeñas pero muy efectivas: sólo tardan unos segundos en matar una bacteria.

Los usos industriales del [Ozono](#) son numerosos. Se utiliza para purificar el agua de ciudades enteras y en plantas de tratamiento de residuos. Constituye una alternativa al cloro, un potente cancerígeno, en **piscinas, balnearios y spas**. En Francia y Alemania es obligatoria la ozonización de piscinas para eliminar el [cloro](#) que no resulta tan efectivo como el ozono. La Casa Blanca en Washington tiene piscinas ozonizadas.

Se han comercializado incluso lavadoras de ozono, que no necesitan del uso de detergentes, que contribuyen a la contaminación del planeta.

Mucha gente que utiliza el ozono en acuarios ha reportado que los peces están más sanos e incluso aumentan de tamaño.

Las plantas de procesamiento de alimentos y los laboratorios farmacéuticos utilizan el ozono en sus instalaciones como desinfectante. Algunos **hospitales** utilizan el ozono para esterilizar el aire de los quirófanos y para desinfectar la sangre de las transfusiones, lo que evita contagios de enfermedades como la hepatitis o el sida.

En hoteles, bares y restaurantes se sirven del ozono para eliminar el olor a [tabaco](#).



En lonjas y mercados de pescado se utiliza para eliminar el fuerte olor a pescado.

Numerosos barcos de carga, cruceros y yates de recreo utilizan el ozono tanto para purificar el agua como para conservar frescos los alimentos como medida adicional a la refrigeración.

El ozono resulta muy efectivo es lo que se conoce como el **Síndrome del Edificio Enfermo** que padecen muchos modernos edificios de oficinas.

Cuando se inauguró el metro de Londres la gente se quejaba del olor a alcantarilla. Usaron grandes ventiladores para librarse del olor, pero nada funcionó hasta que probaron a inyectar ozono en el sistema de ventilación.

En edificios, teatros y otros lugares públicos que han sufrido incendios se ha utilizado el ozono para eliminar el olor a humo.

Ozonizadores de agua accionados por energía solar o con baterías de coche en zonas en las que han ocurrido desastres naturales como terremotos, inundaciones o tornados han salvado a mucha gente de una muerte segura por falta de agua potable.

Cuando una célula no tiene suficiente oxígeno, o es incapaz de utilizar oxígeno para generar energía, comienza a utilizar **azúcar** como combustible, pasando de funcionar en modo aeróbico a operar en modo anaeróbico. Es el inicio del cáncer.

Las células sanas, al contrario que las células cancerígenas, poseen 4 enzimas que las protegen de la oxidación (glutación reductasa, glutación peroxidasa, súper óxido dismutasa y catalasa), lo que deja a los tumores vulnerables a la acción oxidante del ozono. Lo mismo le ocurre a virus, bacterias y **parásitos**, que tampoco cuentan con el escudo protector de las células sanas.

Ahora, con una pequeña inversión, podemos beneficiarnos en nuestra propia casa de los efectos del Ozono, gracias a un aparato de pequeñas dimensiones, el **OZONIZADOR**, que genera Ozono a partir del Oxígeno del aire, que contiene alrededor de un 20% de oxígeno. El interior del aparato alberga una lámpara de rayos ultravioletas que convierte el oxígeno del aire en ozono.

Beber agua ozonizada con el ozonador portátil también limpia el tracto intestinal de **Cándida**, y de bacterias como la Salmonella, lo que nos puede ahorrar una visita a la consulta.

AGUA OZONIZADA

La doctora Clark recomienda a los pacientes de **Cáncer** ozonizar todos sus alimentos para eliminar toxinas y patógenos. La mayoría de las verduras contienen huevos de parásitos, que no desaparecen al lavarlos con agua. Paralelamente, su protocolo para los pacientes de cáncer incluye un vaso diario de **agua ozonizada**. El agua ozonizada también es muy efectiva para desintoxicar de **Freón** del organismo.

Estos son algunos de los múltiples usos del ozonizador:

Elimina cloro y patógenos del **agua**.

Elimina malos olores de la casa, la nevera, el coche. Elimina el olor a tabaco.

Purifica el ambiente, lo que elimina las reacciones alérgicas en personas sensibles.

Sustituye a enjuagues bucales y a líquidos para limpiar las dentaduras.

Tratamiento de la gingivitis y enfermedades periodontales.

Acaba con el mal aliento y con el olor a pies, ambos producidos por bacterias.



Evita el uso de antibióticos tras una extracción dental, endodoncia o cualquier otra operación dental con heridas abiertas susceptibles de infectarse.

Alivia dolores de artritis, contusiones y otros dolores musculares.

Ayuda en la eliminación de mercurio del organismo, una potente neurotoxina que se encuentra principalmente en los empastes dentales de metal y en las [vacunas](#).

Desinfecta bayetas, estropajos, cepillos de dientes, biberones...

ACEITE OZONIZADO

Para ozonizar el aceite introducir el tubo del ozonador en un recipiente con aceite y programar el temporizador de 10 a 20 minutos. No ozonizar mucha cantidad, puesto que el aceite ozonizado sólo dura unos 4 o 5 días refrigerado. Congelar si se desea conservar más tiempo. No volver a ozonizar de nuevo un aceite previamente ozonizado. Conservar en el frigorífico en un frasco con tapa.

Es mejor tomar el aceite ozonizado con el estómago vacío para minimizar la interacción con la comida.

Aplicado tópicamente, el aceite ozonizado también resulta excelente en el tratamiento de la [Dermatitis](#), [Acné](#), [Eczema](#), [Rosacea](#). También está indicado para la piel seca, arrugas, golpes de sol o quemaduras.

AGUA OZONIZADA

Paralelamente, la Dra. Clark recomienda a los pacientes de [cáncer](#) beber cada día como mínimo un par de vasos de agua ozonizada 5 minutos. Al igual que con el aceite ozonizado se aconseja beber el agua ozonizada con el estómago vacío (por ejemplo, al levantarse por la mañana) y no ingerir alimento ni suplementos nutricionales hasta 10 o 20 minutos después. El agua ozonizada depura y oxigena la sangre, a la vez que limpia el tracto digestivo de patógenos y tóxicos. Por lo tanto, a todos nos beneficia beber diariamente agua ozonizada.

El agua ozonizada oxida metales, incluido el [mercurio](#) y los peligrosos [PCBs](#) que se encuentran en el interior del organismo, haciéndolos más solubles en agua, y por tanto, más fáciles de eliminar.

Para ozonizar el agua colocar la piedra difusora en el extremo del tubo del Ozonador e introducirla en un recipiente con agua. Beber como máximo a los 15 minutos de ozonizar, porque después el ozono desaparece. Tiempos de ozonización: 5 minutos para un vaso de agua y 15 minutos para un litro. Si no queremos usar el ozono como terapia, sino simplemente para depurar el agua, ozonizar al menos 20 minutos, y esperar como mínimo media hora a que se disipe el oxígeno antes de beber. Refrigerar el agua para que no se vuelva a contaminar con bacterias.

IDEAS PRÁCTICAS PARA USAR TU OZONIZADOR

Desinfectar y Conservar Frutas y Verduras

Llenar una ensaladera, u otro recipiente, con agua e introducir el tubo del ozonizador con la piedra difusora. Tras un par de minutos introducir las verduras o frutas en el agua y dejar la unidad encendida otro par de minutos mientras las limpiamos.

La mayoría de la fruta y verdura que compramos ha sido rociada con productos que contienen derivados

del petróleo como el **benceno** para mantenerla fresca y evitar que se marchite. Se necesitan al menos 20 minutos para eliminar el benceno, así como restos de **pesticidas** y herbicidas con agua ozonizada. Incluso si compras verdura ecológica es recomendable sumergirlas unos minutos en agua ozonizada, ya que la mayoría contienen huevos de parásitos, que no desaparecen al lavarlos con agua. Si se ozonizan las frutas y verduras antes de guardarlas en el frigorífico tardan mucho más en estropearse, dado que el ozono reacciona con el etileno que emite la fruta al madurar. Ozonizar la nevera durante unos minutos para eliminar malos olores.

Si alguna vez has olvidado guardar la comida cocinada en la nevera y ha permanecido mucho tiempo a temperatura ambiente, en lugar de tirarla, introduce el plato o la cazuela en una bolsa de plástico como se explica más arriba y enciende el ozonizador durante unos minutos para acabar con todas las bacterias que hubieran podido incubarse.

Eliminar Cloro y Patógenos del Agua

Para depurar el agua ozonizar al menos 20 minutos y dejar reposar como mínimo media hora hasta que desaparezca el ozono del agua.

Combatir Alergias

Ozonizar el aire de las habitaciones de las personas con alergias a polen, esporas, hongos... Para ozonizar el aire no poner el tubo al ozonador. Cerrar puertas y ventanas de la habitación cuando no haya nadie dentro durante la desinfección.

El ozonizador genera muchísimos más iones negativos que otros purificadores de aire o aparatos de aire acondicionado que generan iones negativos. No hay comparación entre la cantidad que producen unos y otros.

En caso de **alergias** de cualquier tipo también es muy recomendable beber agua ozonizada.

Purificar el aire

En salas donde se reúne mucha gente, gimnasios (también elimina el olor a sudor), consultas médicas, etc.

Enjuague Bucal

Utilizar agua ozonizada como enjuague bucal, no sólo no nos expone a **tóxicos**, sino que elimina la **placa bacteriana** de forma más efectiva. El agua ozonizada destruye la bacteria Clostridium, una de las más difíciles de erradicar, y que, según la Dra. Clark juega un papel crucial en el desarrollo del **cáncer**. El agua ozonizada también destruye el hongo Candida Albicans, y es efectivo contra la **Halitosis** (mal aliento) que provocan las bacterias anaeróbicas que producen sulfuro.

En caso de **Gingivitis y enfermedades periodontales** realizar enjuagues varias veces al día. Tras 24 horas de incubación las bacterias que se alojan en los huecos periodontales colonizan la zona hasta el punto de producir destrucción del hueso e inflamación de las encías. Para problemas de encías resulta excelente la **coenzima Q10**.

Enjuagues frecuentes con agua ozonizada evitan el uso de antibióticos tras una extracción dental, endodoncia o cualquier otra operación dental con heridas abiertas susceptibles de infectarse. Los

antibióticos destruyen la flora bacteriana amiga y son la causa principal de la proliferación de **Cándida** en el tracto intestinal.

Muchos **Dentistas** insuflan ozono en la cavidad bucal para reparar empastes, minimizar el riesgo de infecciones durante el trabajo dental y ayudar a la cicatrización de las heridas.

Olor de Pies

El mal olor corporal lo producen siempre bacterias, no el cuerpo humano. Para acabar con el olor de pies realizar baños diarios de agua con ozono. Dejar los pies en remojo 20 minutos con agua templada con el ozonador encendido y la piedra difusora debajo de los pies.

Dermatitis, Eczema o Acné

Aplicar aceite ozonizado, lavar con agua ozonizada o dirigir el tubo del ozonador hacia la zona afectada.

Artritis, contusiones y dolores musculares

Llenar un contenedor con agua templada en cantidad suficiente para meter la mano o los pies. Introducir la piedra difusora en el recipiente y programar el temporizador de 10 a 20 minutos. El agua caliente abre los poros y permite que penetre mejor. Después de la primera o segunda aplicación se puede sentir una ligera sensación de cosquilleo.

Desinfectar **el cepillo de dientes** y **la dentadura postiza**

Dejar en remojo unos minutos en agua ozonizada.

Desinfectar heridas

El agua ozonizada, al contrario que el agua oxigenada, no escuece y desinfecta en profundidad.

Desinfectar el teclado del ordenador y ratón

El teclado del ratón y del ordenador albergan muchos gérmenes, puesto que estamos constantemente tocándolos, e incluso muchas veces, los utilizan varias personas. Como se pueden estropear si se mojan al limpiarlos, la mejor solución es introducir el tubo del ozonador en una bolsa cerrada con el ratón y el teclado dentro durante unos minutos.

Aumentar la Energía Vital

Dado que el cuerpo necesita oxígeno para producir energía, beber agua ozonizada estimula el metabolismo. Por esta razón **no se recomienda beber agua ozonizada después de las 9 de la noche, ya que podríamos despertarnos por la noche con sensación de calor.**

Ahorrar en Suplementos Nutricionales y Medicinas

A nivel celular también se produce una mayor oxigenación, que redunda en una mayor absorción de la

membrana celular. Por ello, muchas veces se pueden reducir las dosis de medicamentos y suplementos nutricionales.

Acabar con la Caspa

La caspa se debe a la presencia de hongos en el cuero cabelludo. Si padeces problemas de caspa cuando te laves la cabeza realiza el último aclarado con agua ozonizada.

Desintoxicar el Mercurio

Beber agua ozonizada ayuda en la que la acción del **mercurio**, una potente neurotoxina que se encuentra principalmente en los empastes dentales de metal y en las **vacunas**. El ozono actúa oxidando el mercurio, lo que posibilita su excreción a través del sudor.

Eliminar los síntomas de las crisis curativas

Cuando el organismo se está depurando o desintoxicando aparecen las denominadas en medicina natural crisis curativas, como durante la desparasitación o las **limpiezas de hígado o riñón**. Estos síntomas pueden ser muy diversos: náuseas, mareos, malestar estomacal o ligera diarrea. Dado que los síntomas están producidos por las bacterias liberadas por el organismo, beber agua ozonizada ayuda a minimizar los molestos síntomas de desintoxicación.

Eliminar tóxicos en el hogar

Elimina los solventes que desprende las paredes recién pintadas, y los gases tóxicos, como por ejemplo el formaldehído, que emiten alfombras, cortinas, tapicerías, papel pintado y muebles, sobre todo cuando están recién comprados.

Eliminar Malos Olores

El ozono no elimina los olores enmascarándolos como los ambientadores, que además desprenden sustancias tóxicas, sino que descompone las sustancias que causan el mal olor en elementos no perjudiciales, haciendo desaparecer el olor.

Neutraliza malos olores en la cocina, el baño, la nevera (también elimina el moho), el coche, el cubo de basura...

Elimina en unos minutos el olor a tabaco de una habitación y el olor a humo de la ropa. Útil cuando se viaja para eliminar el olor a tabaco en las habitaciones de hotel y desinfectar el ambiente. El humo de tabaco es tan peligroso como el **tabaco** mismo, pues contiene alrededor de 3.6000 sustancias químicas. El ozono descompone dichos químicos en moléculas simples neutralizándolos.

Elimina el desagradable olor a antipolillas de la ropa o de los armarios, así como el olor a insecticida.

Neutraliza el olor intenso que se produce al cocinar pescado o verduras como la coliflor, repollo, etc. Otro truco para eliminar olores pungentes es pasar unos segundos el tubo del ozonador por las manos después de pelar ajo o cebolla. Elimina el penetrante olor a quemado en cacerolas que hemos dejado demasiado tiempo al fuego.

Elimina el olor a gasolina en el garaje.

Desinfectar estropajos, bayetas y esponjas en la cocina y el baño

Introducir estropajos y bayetas unos minutos en agua ozonizada elimina toda clase de patógenos.

También resulta práctico rellenar un frasco de spray con agua ozonizada y pulverizar la encimera de la cocina y la taza del water para desinfectarlas.

Diarrea y Salmonelosis

Ambas están causadas por bacterias. Beber frecuentemente agua ozonizada hasta que desaparezcan los síntomas.

Extremar las medidas de higiene, por ejemplo, rociando el water como se indica en el apartado anterior para lograr una desinfección en profundidad.

En el caso de diarreas provocadas por el protozoo **Giardia** beber 4 vasos de agua ozonizada al día durante 10 días, seguido de un periodo de 7 días sin tratamiento. Repetir el ciclo una segunda vez.

El agua ozonizada resulta excelente para combatir la **diarrea del viajero**.

El agua ozonizada bebida, o aplicada mediante enemas, ayuda a combatir el **estreñimiento** al aumentar la cantidad de oxígeno en el colon, lo que estimula las bacterias benéficas (acidofilus, bifidus...) que son aeróbicas, es decir, que necesitan oxígeno, al contrario que las bacterias anaeróbicas que provocan putrefacción.

Disminuir el Dolor

En los lugares donde sentimos dolor se acumula hidrógeno (iones positivos). Los iones negativos del ozono reaccionan con el hidrógeno, haciendo que el dolor disminuya.

Eliminar humedades de paredes

Repetir el tratamiento diariamente hasta la completa desaparición de las manchas y el olor a moho.

Ozonizar el agua de la bañera

Disfruta de un baño relajante y oxigenado.

Programar el temporizador del ozonizador 10 minutos mientras se llena la bañera. Sacar el tubo del ozonizador con la piedra difusora antes de meterse dentro.

Desinfectar biberones y chupetes

Introducir biberones, chupetes y juguetes que el niño se lleva a la boca en agua ozonizada unos minutos para desinfectarlos.

En caso de irritación o prurito provocado por los pañales lavar la zona afectada con agua ozonizada.

Desinfectar recipientes y utensilios de cocina

Las botellas de agua que reutilizamos diariamente en casa o en la oficina son un campo de cultivo para las bacterias. Para eliminar las bacterias introduce el tubo del ozonador con la piedra difusora en la botella con agua y deja unos minutos la unidad encendida. Las botellas deben tener boca ancha para permitir su limpieza.

Elige **botellas de plástico HDPE** (recomendadas por la Dra. Hulda Clark) que no liberan sustancias tóxicas. Las botellas de agua envasada que encontramos en los comercios están hechas de un tipo de plástico denominado PET, que desprende sustancias nocivas para la salud.

Animales de compañía

Para mantener a las mascotas libres de parásitos se recomienda bañarlos en agua ozonizada. En caso de enfermedad, tratarles con agua ozonizada. Muchos animales se han recuperado de enfermedades graves bebiendo agua ozonizada.

El ozono elimina virus y bacterias del aire. Si se tienen perros o gatos como mascotas en casa se recomienda al menos una vez a la semana ozonizar unos 15 minutos (para un área de 20 metros cuadrados) cada una de las habitaciones que frecuenten los animales. Cerrar puertas y ventanas de la habitación cuando no haya nadie dentro durante la desinfección. Además de matar patógenos también se elimina el olor a animales.

Muchos ganaderos han podido prescindir de los veterinarios desde que dan de beber al ganado agua ozonizada.

Purificación de acuarios. El ozono mata todas las bacterias y algas en los acuarios sin provocar ningún efecto nocivo en los peces. Por ejemplo, para un tanque de 38 litros ozonizar un vaso de agua durante 5 minutos y verterlo en el tanque. Usar la paleta de rejilla para esparcir el ozono por todo el tanque.

Regar las plantas

En la atmósfera el ozono forma con el vapor de agua peróxido de hidrógeno, un componente del agua de lluvia. Esta es la razón por la que las plantas crecen mejor con agua de lluvia que con irrigación de agua subterránea.

Las plantas no podrían sobrevivir sin las bacterias anaeróbicas que viven en sus raíces, que se encargan de transformar los minerales del suelo para que puedan ser absorbidos por las plantas. Cuanto más oxígeno reciban dichas bacterias gracias al agua ozonizada más nutrientes contendrán las cosechas, más resistentes serán a las plagas y enfermedades y más crecerán sin necesidades de **pesticidas químicos** que envenenan el suelo y nos enferman.

Rociar con agua ozonizada para acabar con pulgón u otras plagas.

Tratamiento de la Candidiasis y Vaginitis

Un tratamiento muy común y efectivo contra la candidiasis en la medicina alternativa es insuflar ozono vía rectal o vaginal. Beber agua ozonizada también limpia el tracto intestinal de **Cándida**, y de bacterias como la Salmonella, lo que nos puede evitar una visita a la consulta.

Elimina incómodos picores y molestias con supositorios vía rectal y/o vaginal de aceite ozonizado (introducir el aceite en una cápsula vacía) o bien con enemas o lavados vaginales de agua ozonizada.

Tratamiento de la Candidiasis y Vaginitis

Se alimentan con la quercitina, que es un alérgeno que contienen estos alimentos. Se puede destruir metiendo los alimentos en una bolsa cerrada y ozonizando 10 minutos

De todo lo anterior se deduce que el Ozonador es una magnífica inversión, que nos ahorrará gastos en cremas, lociones, medicamentos, antibióticos, productos desinfectantes y de limpieza, **enjuagues bucales**, líquidos para limpiar dentaduras postizas, etc, además de ser mucho más efectivo que dichos productos y de toxicidad nula.

Cuatro mitos comunes sobre el agua ozonizada

El agua tratada a través de generadores de ozono es una gran incorporación al hogar moderno, sin embargo, es escasa la información al respecto, entremezclada con verdades a medias.

Más allá de analizar cuatro aspectos puntuales, lo destacable es que el **tratamiento de agua con ozono** es aconsejable para usted y su familia.

Mito 1: El agua de ozono posee propiedades curativas. Esto es absolutamente falso. Cuidadosos seguimientos de agua **ozonizada** durante períodos prolongados de tiempo arrojan que esta creencia carece de fundamento. Particularmente en lo que concierne a sus propiedades sanadoras con respecto al cáncer.

Si bien el ozono colabora en gran manera a nuestro sistema inmunológico, que a su vez nos ayuda a luchar contra las enfermedades, **no “cura”**. **Sólo aumenta nuestro sistema inmunológico**, el **ozono** no “cura” el cáncer.

Mito 2: El agua **ozonizada** es dañina si se almacena en recipientes plásticos. Falso, no hay relación alguna. Se puede utilizar este tipo de recipientes o cualquier otro, si bien es cierto que los metálicos y de vidrio son preferibles por conservar sus propiedades mayor tiempo.

Mito 3: el agua obtenida por ósmosis inversa es tan buena como el agua de **ozono**. Este es otro error. El agua de ósmosis inversa posee grandes cualidades, pero se trata únicamente de un sistema de filtración, y no desinfecta. No eliminará la E. coli, salmonela y otros virus y bacterias.

Mito 4: el agua de **ozono** es algo nuevo. Falso. El agua **ozonizada** se ha utilizado comercialmente durante años. Lo que es nuevo es la tecnología segura y compacta al alcance de cualquier consumidor. Nunca antes tuvimos la capacidad de imitar a la madre naturaleza en una manera tan sencilla y accesible. El generador de ozono es una herramienta no contaminante, que consume poca electricidad y torna el agua más pura. El aporte de agua **ozonizada** a aguas sin tratar es una forma novedosa de desinfección.