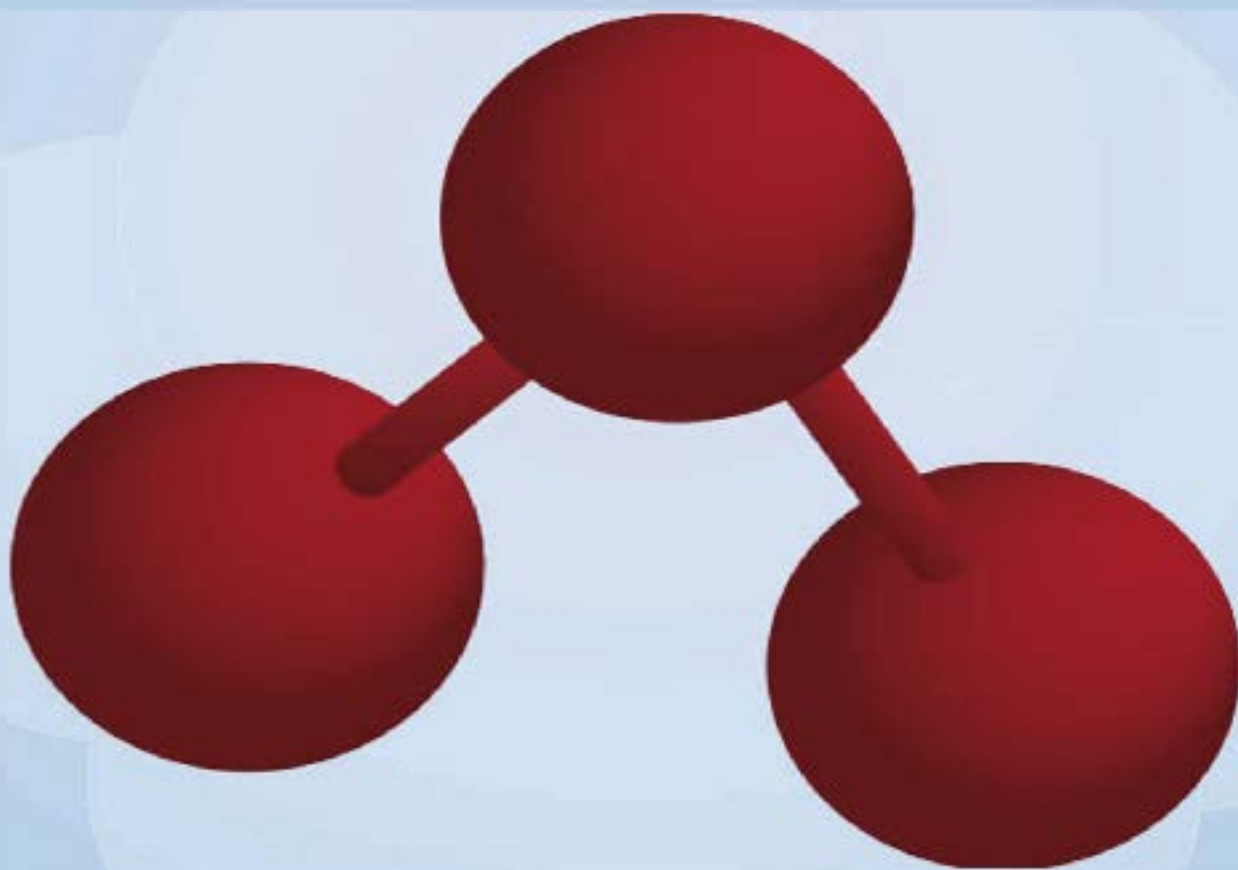


# O MILAGRE DO OZÔNIO

COMO APROVEITAR O  
**PODER DO OXIGÊNIO**  
PARA MANTER VOCÊ E SUA  
FAMÍLIA SAUDÁVEIS



**Por Frank Shalenberger, MD**

Líder Pioneiro na pesquisa e uso clínico em  
ozonioterapia médica nos EUA

Tradução Livre por Edgar Freitas Müller

# **O Milagre do Ozônio**

**COMO APROVEITAR O  
PODER DO OXIGÊNIO  
PARA MANTER VOCÊ E SUA FAMÍLIA SAUDÁVEIS**

**Frank Shallenberger, MD**

O texto que segue é uma tradução livre para a língua portuguesa da obra original em língua inglesa, feito de maneira voluntária e inteiramente sem fins lucrativos.

O único intuito do tradutor é divulgar o conhecimento e permitir o acesso a essa pesquisa por aqueles profissionais e/ou entusiastas dos diversos usos da ozonioterapia que não dominam o idioma inglês.

No entanto, tomou-se o cuidado de efetuar pesquisas, converter medidas, adequar termos, e, claro, consultar profissionais capacitados acerca de um ou outro ponto de difícil compreensão.

Um agradecimento especial aos amigos **Sgto. Denis de Azevedo**, por acreditar nas possibilidades e investir no novo, e ao **Dr. Fernando Freitas**, pela generosidade em partilhar conhecimento, e eterna disposição para ensinar.

Não obstante o esforço despendido, sempre há a possibilidade de erros na tradução; por gentileza, sinta-se à vontade para apontá-los:

isso irá aprimorar e aperfeiçoar o trabalho.

Perguntas, opiniões, críticas e sugestões são bem-vindas, direcione-as para [edgarfmuller@gmail.com](mailto:edgarfmuller@gmail.com) ou   +55 45 99810-2243.

Boa leitura!

Cascavel, Paraná, Brasil, verão '2020.

## Dedicatória

*Este livro é dedicado à minha professora, Renate Viebahn, e a todos os pioneiros da terapia com ozônio, sobre cujos ombros sinto orgulho em me apoiar. Sem o maravilhoso trabalho desses homens e mulheres, todos nós ainda seríamos ignorante sobre os muitos milagres da terapia com ozônio.*

## Muito obrigado

*Um agradecimento especial a Chantal Foguth pela revisão. Eu não sabia que poderia cometer tantos erros!*

**Aviso Legal:** Nenhuma parte deste livro deve substituir os procedimentos e tratamentos médicos adequados. Se você estiver doente de alguma forma, por favor, não considere que pode tratar com segurança seu problema, pela leitura deste livro se a ajuda de um médico.

# CONTEÚDO

[Capítulo Um - Nenhuma doença - nunca! Desbloqueando o poder do oxigênio](#)

[Capítulo Dois - Tudo Sobre Ozônio](#)

[Capítulo Três - Por que precisamos do ozônio agora mais do que nunca](#)

[Capítulo Quatro - Usando o Ozônio](#)

[Capítulo Cinco - Indicações e Condições](#)

[Capítulo - Seis Procedimentos](#)

[Capítulo Sete - Pré-condicionamento - O melhor tratamento para qualquer doença é não adoecer!](#)

[Capítulo Oito Sauna com Ozônio - Ozônio em Esteróides](#)

[Capítulo Nove - O Trem da Vida](#)

[Apêndice](#)

## Capítulo Um

# Nenhuma doença - Nunca! Desbloqueando o poder do Oxigênio

Eu acredito que o título despretensioso deste capítulo chamou sua atenção. Nenhuma doença, nunca! O que diabos isso quer dizer? Existe algum tipo de suplemento especial que eu não conheço? Ou o autor está apenas falando da boca pra fora? Desculpe, mas parafraseando os comerciais, você precisará ler o livro para descobrir. Mas aqui está algo que você já sabe. Todos os anos, dezenas de milhares de pessoas vivem longas vidas, nunca sofrem de uma doença crônica e não tomam remédios. Então, como fazem isso? Eu acho que sei. E eu vou lhe contar como você pode ser um deles. Mas primeiro, deixe-me desviar para outro tópico importante - dinheiro.

Você tem alguma idéia de quanto custa às pessoas ficarem doentes? Eu não tinha ideia até que um relatório notável foi publicado no Boston Globe intitulado "Casais aposentados podem precisar de US \$ 240.000 para assistência médica". Foi escrito por Mark Jewell e publicado pela The Associated Press, 9 de maio de 2012. O autor usou dados compilados pela Fidelity Investments que determinaram quais seriam os custos médios diretos das despesas médicas para um casal com 65 anos de idade se cumprissem a sua expectativa de vida, para homens, 82 anos e para mulheres 85 anos. Esse número foram absurdos US \$240,000! Isso inclui o custo do Medicare\* Premium para o nosso casal, que chega a US \$93,000. A diferença líquida quando você subtrai o custo do plano de saúde chega a US \$ 147.000! Isso significa US \$ 147.000 em dinheiro extra no bolso do casal, como uma pequena recompensa por não ficar doente... Mas isso não é tudo.

US \$240,000 é apenas uma média. Cinquenta por cento dessas pessoas irão

\* Medicare é o nome do sistema de seguros de saúde gerido pelo governo dos Estados Unidos da América e destinado às pessoas de idade igual ou maior que 65 anos ou que verifiquem certos critérios de rendimento (N.T.)

pagar muito mais que isso. Alguns pagarão o dobro. E pode piorar. Esses custos não incluem despesas odontológicas ou cuidados de longo prazo, que podem facilmente resultar em milhares de dólares a mais.

Do jeito que eu vejo, a única forma de me manter saudável até os 82 anos, será como alguém me fazendo um cheque de US \$ 74.000,00 ou mais. Agora, isso é algo com o qual posso me identificar – viver e funcionar em alta performance, livre de medicamentos e US\$74,000 mais rico. Portanto, com isso em mente, acho que não devo me queixar demais de pagar por uma academia de ginástica e tudo o mais que faço para me manter saudável que o plano de saúde não cobre. Mas isso realmente pode ser feito? Isso é realista? A resposta é sim!

No momento, estima-se que 80.000 pessoas nos Estados Unidos tenham mais de 100 anos. Praticamente todas essas pessoas ficaram completamente livres de doenças durante toda a vida. Tenho muito poucos pacientes entre os 80 e os 50 anos que estão livres de doenças, totalmente funcionais e sem medicamentos.

Isso me lembra algo que Redd Fox\* disse uma vez: *“Imagine todas aquelas fanáticas pela saúde deitadas em hospitais, morrendo de nada.”* Obviamente, quanto mais saudável você vive sua vida, menores suas chances de contrair uma doença. Mas existe um fundamento para essa história? Existe um processo no corpo que está no âmago do que nos torna mais ou menos saudáveis e invulneráveis à doença? A resposta é sim, existe. Então, eu vou pedir para que você descubra isso por si mesmo agora. Simplesmente **prenda a respiração pelos próximos 60 segundos e continue lendo.**

O que aconteceu? Você se sentiu bem? Você ficou fraco, tonto, ansioso? Seu coração bateu forte? Você sentiu como se estivesse morrendo? Sua pressão arterial subiu? Claramente, não há absolutamente nada tão crítico para a nossa saúde quanto o metabolismo do oxigênio. E, no entanto, por mais crítico que seja, praticamente todos os médicos que você encontrará nesses Estados Unidos nunca o testarão em seus pacientes. Por que? Como fomos ensinados na escola que, enquanto você estiver respirando, tiver pulmões normais e um nível sanguíneo normal de oxigênio, seu metabolismo de oxigênio deve ser ideal. Mas é aqui que está o problema. **Isso simplesmente não está correto.**

\* John Elroy Sanford (St. Louis, 9 de dezembro de 1922 — Los Angeles, 11 de outubro de 1991), mais conhecido pelo seu nome artístico Redd Foxx, foi um ator e humorista americano, mais conhecido por seu papel na sitcom Sanford and Son.



Há muito mais em qualquer nutriente, incluindo oxigênio, do que simplesmente a quantidade ingerida. O outro aspecto é a eficiência com que você utiliza o nutriente. Você pode ingerir vitamina B6 o dia inteiro, mas, se não puder usá-la com eficiência, está desperdiçando, e o resultado concreto é o mesmo que ser deficiente nela. Isso também se aplica ao oxigênio. Você pode respirar um bom ar e ter níveis normais do gás no sangue, **mas isso não significa que você o esteja usando com eficiência.**

Utilização de oxigênio é o termo que eu criei para me referir à eficiência com que seu corpo usa o oxigênio que você absorve. E agora vamos ao que interessa. Porque a sua *utilização de oxigênio* é o preditor mais importante de seu risco de doença degenerativa e envelhecimento prematuro. Não é a **quantidade de oxigênio** que você absorve que determina a sua saúde - é a **eficiência com que você usa o oxigênio.** Como eu sei? Porque, nos últimos quinze anos, tenho medido a utilização de oxigênio em cada um de meus pacientes, estejam eles doentes ou saudáveis. E depois de analisar literalmente milhares de pacientes, notei uma estatística absolutamente impressionante.

Cada paciente que passou por um câncer ou qualquer outra doença crônica teve uma diminuição muito significativa na utilização de oxigênio. 100% deles! Isso vale tanto para uma mulher "saudável" com um nódulo na mama quanto para o homem "saudável" que toma remédio para hipertensão. Agora some observação com o seguinte: nos mesmos 15 anos, nunca vi alguém com uso saudável de oxigênio sofrer de câncer, ataque cardíaco, doença autoimune ou qualquer outra doença crônica. Nenhum. Desde que sua utilização de oxigênio estivesse em um bom nível, essas pessoas pareciam ser completamente invulneráveis à doença. Quais seriam as razões para esses resultados incríveis? Eu consigo pensar em duas.

A primeira é a produção de radicais livres. Os radicais livres são moléculas que o corpo produz a partir do oxigênio, moléculas poderosas que nossas células precisam para se manter saudáveis. No entanto, eles são tão reativos que precisam ser rigorosamente controlados com o que é chamado de sistema de enzimas antioxidantes. Se não estiverem bem regulados, destruirão células e / ou DNA e podem ser muito perigosos. Praticamente todos os médicos e cientistas concordam que a atividade descontrolada de radicais livres é o que acaba danificando o corpo,

causando envelhecimento, colapso e doença ao longo da vida. Então, o que determina com que eficiência seus sistemas de controle antioxidante estão funcionando? Você adivinhou: é a eficiência do seu metabolismo do oxigênio. Quanto mais eficiente a sua utilização de oxigênio, melhor o funcionamento desses sistemas, menos danos causados pelos radicais livres, mais saúde e maior tempo de vida. Quanto pior a sua utilização de oxigênio, mais danos causados pelos radicais livres você terá, além de todos os efeitos desagradáveis que se seguem. É simples assim. Mas há outra razão pela qual pessoas com ótima utilização de oxigênio vivem mais e não ficam doentes.

A utilização de oxigênio é o marcador mais global e sensível à saúde que existe. Isso porque, por mais importante que seja, o processo é muito vulnerável. Quase tudo vai atrapalhar: nutrição inadequada, toxicidade, drogas, deficiências hormonais, estresse, sono ruim, lesões, infecções, diminuição da aptidão física e circulação prejudicada. Literalmente, tudo o que todos já concordam formar a base para doenças diminuirá a utilização de oxigênio. Portanto, quando a utilização de oxigênio de alguém é ideal, significa que praticamente tudo no estilo de vida e ambiente dessa pessoa está se encaixando perfeitamente com sua genética. Não é de admirar que eles não fiquem doentes. Mas existe alguma outra evidência de que a diminuição da utilização de oxigênio seja realmente a raiz da doença? Sim, uma quantidade enorme delas.

O oxigênio faz seus milagres em pequenas bolhas em cada célula, chamadas mitocôndrias. Surpreendentemente, em uma pessoa verdadeiramente saudável, as mitocôndrias representam quase 50% de toda a massa de uma célula. Isso demonstra a importância delas. E aqui está a parte crucial: **sua utilização de oxigênio é um indicador direto de quão bem suas mitocôndrias estão funcionando.**

Se você pesquisar no site da Biblioteca Nacional de Medicina dos Estados Unidos, PubMed, “mitocôndrias e envelhecimento”, encontrará 6.297 artigos que vinculam envelhecimento à função mitocondrial diminuída. Se você procurar “mitocôndrias e doenças”, encontrará 16.318 citações. E se você procurar a função mitocondrial e qualquer doença degenerativa em particular, poderá pensar em centenas de referências para cada doença. Todos esses trabalhos vinculam diretamente a utilização de oxigênio ao envelhecimento e à doença.

Hoje ainda somos levados a acreditar que, desde que nos sintamos bem, e

nosso exame físico e exames de sangue de rotina sejam normais, estamos saudáveis. Mas isso não é verdade. Existem muitas pessoas por aí que atendem a todos esses critérios e ainda têm muito pouca utilização de oxigênio. De fato, sabemos que muito antes de as pessoas ficarem doentes, elas estavam no caminho da doença há anos. Essa estrada é chamada *diminuição da utilização de oxigênio*.

Então, como pode ser mensurada a utilização de oxigênio? Eis aqui como eu faço. Eu aplico o teste conhecido como "teste de VO<sub>2</sub>": uso um analisador de gases pulmonares aprovado pela FDA\* para fazer isso. Este equipamento é capaz de medir quanto oxigênio "desaparece" no seu corpo. Em outras palavras, quanto oxigênio você está usando. Eu faço essa medida enquanto você descansa silenciosamente em uma poltrona reclinável. Então eu coloco você em uma bicicleta ergométrica e meço a quantidade de oxigênio que você utiliza durante vários níveis de esforço. Mas, ao mesmo tempo em que o analisador mede a quantidade de oxigênio que você está usando, também mede a quantidade de dióxido de carbono que está produzindo. Por que?

Porque, como seu corpo usa oxigênio, gera dióxido de carbono como subproduto. Não conte a Al Gore\*\*, mas toda vez que ele respira, está aumentando o dióxido de carbono em nossa atmosfera. Mas aqui está: quando você usa oxigênio com eficiência, gera menos dióxido de carbono; quando o uso de oxigênio é ineficiente, você produz mais dióxido de carbono. Portanto, a eficiência na qual uma pessoa usa oxigênio depende da proporção de oxigênio consumido em relação ao dióxido de carbono produzido em níveis específicos de esforço.

Quando determino com que eficiência meu paciente está usando oxigênio, comparo-o ao que seria típico para uma pessoa saudável e jovem. Eu chamo o resultado de Quociente de Energia ou QE. Se o QE é 100% ou mais, significa que ele está usando oxigênio com a mesma eficiência que um jovem saudável. Esse é o objetivo.

Quanto maior o seu equalizador, menor a probabilidade de você contrair uma doença. Como mencionei acima, nunca vi alguém com um equalizador acima de

\* A Food and Drug Administration é uma agência federal do Departamento de Saúde e Serviços Humanos dos Estados Unidos.

\*\* Albert Arnold "Al" Gore Jr. é um jornalista, ecologista e político norte-americano. Em 2006, lançou *An Inconvenient Truth* (Uma Verdade Inconveniente), documentário sobre mudanças climáticas, mais especificamente sobre o aquecimento global, o qual se sagrou vencedor do Oscar de melhor documentário em 2007.

100% apresentar qualquer doença, ponto final. Ter um QE alto é o segredo de "Nenhuma Doença - Nunca!". Se você quiser saber qual é o seu QE pode fazer isso com um teste chamado *Bio-Energy Testing*®. Você pode encontrar um médico que oferece testes de bioenergia em [www.bioenergytesting.com](http://www.bioenergytesting.com). Mas este livro é sobre ozonioterapia. Então, o que é que isso tem a ver com o ozônio? **É porque a ozonioterapia melhora a utilização de oxigênio.**

## Capítulo Dois

### Tudo sobre o Ozônio

O oxigênio como um único átomo é deficiente em elétrons. Isso torna o átomo muito instável e, como resultado, átomos de oxigênio isolados não podem existir na natureza sozinhos - pelo menos não por mais que nanossegundos. No entanto, dois átomos de oxigênio podem se unir para compartilhar elétrons. E essa combinação forma uma molécula muito estável chamada O<sub>2</sub>. Essa é a forma de oxigênio encontrada na atmosfera e é a forma de oxigênio que respiramos.

Quando uma força energética, como eletricidade ou luz ultravioleta, é imposta a uma molécula de O<sub>2</sub>, os dois átomos de oxigênio são temporariamente divididos em átomos de oxigênio únicos. Mas como átomos únicos de oxigênio são muito instáveis, em questão de nanossegundos, eles se juntam novamente e se transformam novamente em moléculas de O<sub>2</sub>. Mas uma pequena porcentagem deles se unirá em um *ménage-a-trois* conhecido como ozônio. Assim, o ozônio, referido como O<sub>3</sub>, é uma molécula que consiste em **três átomos de oxigênio que compartilham a mesma quantidade de elétrons que tornam estáveis dois átomos de oxigênio**. Isso significa que, devido ao seu átomo de oxigênio extra, o ozônio é uma molécula relativamente instável. E é exatamente essa instabilidade que o torna tão poderoso no corpo humano. Muito mais poderoso que o O<sub>2</sub>. E é por isso que, quando o ozônio é introduzido no corpo, algo notável acontece: ele estimula as mitocôndrias em suas células dez vezes melhor do que o O<sub>2</sub> a usar com mais eficiência o oxigênio que elas obtêm.

Mas espere um segundo! O ozônio é um poluente ambiental. É um veneno. Como pode ser um tratamento médico eficaz? É uma boa pergunta, porque, infelizmente, a única vez que a maioria das pessoas já ouviu a palavra "ozônio" foi no

contexto de "poluição". Então, como é possível algo que todo mundo considera como poluente ser bom para nós? Isso tem a ver com a estratosfera.

Até a poluição chegar, o ozônio atmosférico estava limitado a uma camada de centenas de quilômetros acima da terra, na estratosfera superior, onde é formado quando os raios ultravioletas do sol atingem o oxigênio que circunda nosso planeta. Mas então a poluição apareceu. Quando os motores de combustão e as fábricas começaram a liberar hidrocarbonetos na atmosfera, essas moléculas começaram a interagir com o oxigênio, o nitrogênio e o vapor de água no ar, produzindo uma mistura de hidrocarbonetos, nitratos, peróxidos, óxidos de enxofre e ozônio. Essa mistura é o que chamamos de poluição atmosférica. O importante a lembrar aqui é que as consequências negativas para a saúde do *smog*\* têm a ver inteiramente com o hidrocarboneto, nitrato, peróxidos e óxidos de enxofre nele, não o ozônio.

Como o ozônio é formado juntamente com os óxidos de hidrocarbonetos, nitrogênio e enxofre na poluição atmosférica, os cientistas ambientais usam o nível de ozônio como um indicador de que os óxidos de hidrocarbonetos, nitrogênio e enxofre estão se tornando excessivamente altos. Então, quando eles anunciam que os níveis de ozônio no ar são altos, os avisos não são emitidos porque o conteúdo de ozônio na poluição atmosférica é o que está criando problemas respiratórios para pessoas com problemas pulmonares. Os avisos estão sendo emitidos para alertar os pacientes sobre a presença de hidrocarbonetos, nitratos, peróxidos e óxidos de enxofre. Um nível elevado de ozônio indica que essas moléculas tóxicas também são altas e podem causar lesões respiratórias substanciais. O fato é que os níveis reais de ozônio, mesmo em condições de poluição atmosférica severa, estão bem abaixo do nível de toxicidade. No entanto, como o monitoramento do ozônio tem sido utilizado nos últimos trinta anos para determinar o nível de poluição, assumiu-se erroneamente ser o fator irritante da poluição.

É verdade que o ozônio pode ser uma toxina respiratória muito potente em níveis suficientemente altos. Mas aqui está a grande diferença entre o ozônio que os médicos usam e a poluição. O ozônio para uso médico é fabricado com oxigênio puro, usando um gerador especial projetado especificamente para uso médico. Não contém hidrocarbonetos, nitratos, peróxidos, óxidos de enxofre ou qualquer outro material potencialmente tóxico. O ozônio de grau médico é oxigênio puro, nada mais. E como

\* Smog designa, em termos genéricos, nevoeiro contaminado por fumaças. (N.doT)

você verá, desde que seja usado de acordo com as diretrizes discutidas neste livro, **é a terapia mais segura da história da medicina.**

### **Gerando Ozônio Medicinal\***

O ozônio medicinal é produzido pela passagem de oxigênio puro (O<sub>2</sub>) através de um gerador especial projetado para esse fim. Um gerador de ozônio consiste basicamente de um tubo através do qual o oxigênio flui. À medida que o O<sub>2</sub> flui através do tubo (chamado eletrodo), uma corrente elétrica é direcionada através do tubo. Essa corrente quebra as moléculas de O<sub>2</sub> em átomos de oxigênio únicos isolados. Mas, como expliquei, esses átomos de oxigênio isolados não podem existir na natureza e, imediatamente, se combinam novamente em moléculas de O<sub>2</sub>. Mas uma parte deles, aproximadamente 2-3%, se combina em um grupo de três átomos de oxigênio. Essa nova molécula, O<sub>3</sub>, é ozônio.

Aqui estão duas coisas muito importantes a serem lembradas sobre o ozônio. Uma é que, por ser tão instável, rapidamente se converterá novamente em O<sub>2</sub>. Portanto, quando os médicos usam a terapia com ozônio, precisamos gerar a quantidade correta de ozônio antes de usá-lo. Se esperarmos muito tempo, o ozônio desaparecerá e tudo o que teremos é O<sub>2</sub>. E isso não fará nada.

O outro conceito importante é que, com exceção dos geradores de ozônio usados estritamente para a purificação do ar ou da água, ***em nenhum caso o ozônio destinado a ser usado para aplicações médicas deve ser feito a partir do ar ambiente!*** A razão é que o ar ambiente contém 80% de nitrogênio e, quando o nitrogênio passa pelo eletrodo de ozônio, ele é convertido em óxido nitroso, que é altamente tóxico. ***É por isso que é imperativo que apenas oxigênio puro de alta qualidade seja usado para gerar o ozônio usado para fins médicos.***

Há outro alerta sobre a geração de ozônio para uso médico que você precisa conhecer. Infelizmente, por ignorância ou de propósito, existem muitas empresas em todo o mundo que vendem geradores de ozônio "medicinal" que não são adequados para uso humano. Eles não são seguros para uso médico por dois motivos.

Primeiro, lembre-se de que o ozônio é uma molécula altamente reativa. Ele

\* Preferiu-se o termo "Ozônio Medicinal", mais compreensível na língua portuguesa, que a tradução literal do termo "Medical Ozone", que seria "Ozônio Médico".

reagirá com quase todo o material com o qual entrar em contato. Isso inclui metais, plásticos, cerâmicas, colas, etc. E quando ele reage com esses materiais, são produzidos subprodutos tóxicos. Infelizmente, na data em que escrevo este livro, a maioria dos geradores de ozônio vendidos nos Estados Unidos são feitos de materiais não resistentes ao ozônio que podem produzir substâncias potencialmente tóxicas. Até o momento, não existe uma agência certificadora nos Estados Unidos que possa garantir que um gerador de ozônio específico é seguro. E a última coisa que quero que meus leitores façam é injetar substâncias tóxicas em seus corpos oriundas de geradores de ozônio de baixa qualidade.

Segundo, para que você tenha todos os benefícios do ozônio que eu vou discutir, o ozônio que você está usando deve estar na concentração adequada. Uma concentração muito alta pode causar efeitos negativos. Uma concentração muito baixa não funcionará. E o problema é que muitos dos geradores por aí não produzem com precisão as concentrações que os fabricantes dizem que estão produzindo. Portanto, por esses dois motivos, ao comprar um gerador de ozônio, certifique-se de obter um de boa qualidade. Darei mais informações sobre como fazer isso mais tarde.

### **Como funciona o ozônio?**

O ozônio pode ser aplicado com segurança a todas as partes do corpo humano, exceto os pulmões. Os pulmões, porque lidam diretamente com o oxigênio a cada segundo do dia, são intolerantes ao ozônio. Mas o ozônio em todas as outras partes do corpo é seguro. Quando colocado no corpo humano, o ozônio interage instantaneamente com os tecidos para formar peróxidos. Exceto em alguns casos isolados, ***são esses vários peróxidos, e não o próprio ozônio, que exercem todos os efeitos saudáveis que vemos na terapia com ozônio.*** Coletivamente, ***os médicos se referem a esses peróxidos como ozonídeos.*** Muitos desses ozonídeos são moléculas relativamente estáveis e podem durar no corpo de dias a semanas. Assim, através desses peróxidos, o tratamento com ozônio pode continuar a exercer seus efeitos muito tempo após a sessão de tratamento.

Um conceito importante a ser lembrado sobre a formação de ozonídeos é que



o ozônio, como a água, é uma molécula dipolar magnética. Isso significa que possui as extremidades norte e sul como um ímã. Isso é importante porque um equívoco comum em relação à terapia com ozônio é que, além de produzir ozonetos, também induz radicais livres. Isso não é verdade. **O ozônio nunca produz radicais livres no corpo humano.** Como molécula dipolar, o potencial magnético do ozônio impede a formação de radicais livres no organismo.

## A história da ozonoterapia médica

Ozonioterapia não é uma personagem nova na medicina alternativa. De fato, um dos aspectos mais atraentes em relação ao uso medicinal do ozônio é sua longa e extraordinária história no mundo médico. Algumas das mentes mais brilhantes da comunidade médica e científica estiveram envolvidas no uso medicinal do ozônio.

O ozônio foi descoberto pela primeira vez em 1785 pelo físico holandês Martinus Van Marum. Van Marum estava trabalhando com máquinas eletrostáticas quando percebeu um odor peculiar que estava sendo gerado pelo equipamento. Obviamente, o que estava acontecendo é que as cargas elétricas com as quais ele estava trabalhando estavam reagindo com o ar ambiente para produzir ozônio. Anos mais tarde, em 1840, o químico alemão Christian Friedrich Schönbein sintetizou o ozônio em seu laboratório e conseguiu descrever exatamente o que era em seu artigo: "*A produção de ozônio por meios químicos*". Liebig, colaborador de Schönbein, sugeriu o termo "*oxigênio ozonizado*", porque no grego "*ozein*" significa "*gás com cheiro*"\*. Esses cientistas reconheceram imediatamente que haviam encontrado algo verdadeiramente único e poderoso.

Assim, em 1857, ninguém menos que Werner von Siemens construiu o primeiro eletrodo gerador de ozônio. Siemens é um dos mais brilhantes pioneiros da ciência elétrica. Ele desenvolveu o telégrafo de ponteiros, construiu o primeiro elevador elétrico do mundo e produziu os tubos com os quais Wilhelm Conrad Röntgen criou raios-X pela primeira vez. Ele é conhecido como o fundador da engenharia elétrica na Alemanha.

Não demorou muito tempo para médicos e cientistas perceberem que o

\* Na verdade, *ozein* em grego significa exalar odor, cheirar., e não "gás com cheiro". O vocábulo "gás" foi criado por Jan Baptista van Helmont, químico belga, para designar "substância fluida e comprimível". A expressão "gás com cheiro" é interpretação livre do autor. (N. do T.)

ozônio tinha muitas aplicações médicas. Em 1870, o médico alemão Lender fez a primeira publicação descrevendo a eficácia do ozônio na esterilização da água. Então, em 1873, **70 anos antes do desenvolvimento dos antibióticos, os médicos alemães descobriram que o ozônio era um potente agente antimicrobiano.** E em 1881 o ozônio começou a ser usado como desinfetante. Ainda hoje, quase todos os sistemas de água do mundo usam ozônio para purificar a água. Essa descoberta das propriedades antimicrobianas do ozônio revolucionou a medicina e a saúde pública na época.

Foi também nessa época que as propriedades médicas do ozônio atravessaram o oceano até a América do Norte. E em 1885, a Associação Médica da Flórida publicou o primeiro livro sobre aplicações medicinais do ozônio, escrito pelo Dr. Kenworth. Outro americano famoso foi o Dr. John Harvey Kellogg. Muitos conhecem Kellogg como desenvolvedor dos flocos de milho Kellogg's. Mas o que você talvez não saiba sobre o Dr. Kellogg é que ele estava muito à frente de seu tempo. Ele foi o primeiro médico americano que iniciou uma clínica com foco em nutrição, desintoxicação, medicina eletromagnética e exercícios para ajudar seus pacientes a se curarem. Foi também o Dr. Kellogg quem, em 1895, liderou o estabelecimento do *American Medical Missionary College*. Essa faculdade funcionou até 1910, quando se fundiu com a *Illinois State University*. Dr. Kellogg descreveu o uso do ozônio como medicamento anti-infeccioso em seu livro sobre difteria.

Então Nikola Tesla, um gênio que a revista Life nomeou como uma das 100 pessoas mais famosas dos últimos 1000 anos, entrou em ação. Tesla é o homem que inventou a forma de eletricidade conhecida como corrente alternada (CA) que está agora em todos os lares do mundo. Quando Tesla aprendeu sobre os usos médicos do ozônio, ele imediatamente reconheceu sua importância. E em 1896 ele patenteou seu primeiro gerador de ozônio. Quatro anos depois, ele fundou a Tesla Ozone Company, o primeiro fabricante mundial de geradores de ozônio para uso médico. Aliás, como você aprenderá mais adiante, uma das principais maneiras pelas quais o ozônio pode ser usado clinicamente é com o óleo de oliva ozonizado. **Nikola Tesla foi o primeiro a desenvolver óleo de oliva ozonizado.**

Logo após Tesla começar a produzir geradores de ozônio para uso medicinal, dois médicos alemães, os drs. Thauerkauf e Luth, criaram o Instituto de Terapia com

Oxigênio-Ozônio. E através desse instituto, eles começaram a conduzir e publicar os primeiros estudos em animais sobre o uso medicinal do ozônio. Dez anos depois, em 1911, aqui nos Estados Unidos, o Dr. Noble Eberhart, chefe do Departamento de Fisiologia da Universidade Loyola Chicago, publicou o “*Manual de Operação de Alta Frequência*”. Nesse manual, ele discute o uso do ozônio para tratar tuberculose, anemia, zumbido, tosse convulsa, asma, bronquite, febre do feno, insônia, pneumonia, diabetes, gota e sífilis. Ele também criou o primeiro programa universitário ensinando ozonioterapia.

Em 1913, a primeira associação médica de ozonioterapia foi formada na Alemanha pelo Dr. Eugene Blass. Dois anos depois, o Dr. Wolf, cirurgião chefe dos serviços médicos do exército alemão, começou a usar a ozonioterapia para tratar feridas infectadas, queimaduras de geada, gangrena e úlceras de decúbito. O Dr. Wolf publicou mais tarde um dos primeiros livros sobre o uso médico da ozonioterapia, intitulado *Ozônio Medicinal*.

A ozonioterapia também tem uma rica história na odontologia. Em 1932, um dentista suíço, Dr. Fish, publicou um artigo descrevendo como o ozônio pode ser usado para tratar a cárie dentária. Ele também patenteou o primeiro dispositivo especificamente para esta aplicação, o Cytozon. Hoje, eu não iria ver um dentista que não foi treinado no uso do ozônio para outra coisa senão a limpeza de rotina e exames.

Então, em 1957, uma coisa notável aconteceu. O surgimento de plásticos resistentes ao ozônio levou o médico alemão Dr. Hänsler a fabricar o primeiro gerador de ozônio moderno. Este é o gerador básico no qual os geradores medicinais modernos se baseiam. Quatro anos depois, um colega do Dr. Hänsler, Hans Wolff, desenvolveu as técnicas de auto-hemoterapia principais e secundárias que ainda hoje são os padrões na ozonioterapia moderna para médicos em todo o mundo.

Na década de 1980, Renate Viebahn-Hänsler, filha do Dr. Hänsler, escreveu o texto clássico “*O uso medicinal do ozônio*”, no qual ela descreve as muitas aplicações locais e sistêmicas da ozonioterapia que foram desenvolvidas na Alemanha no século anterior. Alguns anos depois, recebi meu treinamento no uso medicinal do ozônio pela Dra. Viebahn, e o uso desde então. Em 2010, alguns dos cientistas e praticantes de ozônio mais influentes do mundo formaram o Comitê Científico Internacional sobre Ozônio (ISCO3). Tive a sorte de ser selecionado para o ISCO3. Nesse mesmo

ano, o ISCO3 compilou a “*Declaração de Madri*”, que serve como o primeiro padrão para a terapia de ozônio. Uma vez estabelecido esse padrão, e por insistência de meus colegas, formei a Academia Americana de Ozonioterapia (AAO) para padronizar e promover a prática médica do ozônio nos Estados Unidos. A AAO é uma das academias de medicina que mais cresce nos Estados Unidos e agora tem mais de 250 membros. A Declaração de Madri foi revisada em 2015 e contém referências e instruções para todos os tipos de aplicação de ozônio atualmente usados na comunidade médica internacional.

Nos últimos 30 anos, mais de 2.500 artigos sobre o uso medicinal do ozônio foram publicados em revistas médicas e científicas revisadas por pares. Você pode acessar esses artigos acessando o site da AAO: [www.aaot.us](http://www.aaot.us). Então você pode ver que, só porque o uso medicinal do ozônio é relativamente desconhecido aqui nos Estados Unidos, não significa que não há uma rica história de seu uso. Algumas das mais brilhantes mentes médicas e científicas de todos os tempos destacaram essa terapia incrível. Fico feliz em dizer que os esforços da AAO não foram em vão. Agora, mais do que nunca, existe um interesse cada vez maior em todas as várias especialidades da medicina nos Estados Unidos em aprender como maximizar seus resultados com a ozonioterapia. Em breve, ela será lugar comum neste país mais uma vez, como já foi antes, e ainda é em todo o mundo.

## Capítulo Três

### Por que precisamos de ozônio agora mais do que nunca

Caros leitores, eu já vi de tudo. Quando comecei a medicina, em 1973, as coisas eram muito, muito diferentes:

1. **Os custos costumavam ser razoáveis.** Os médicos determinavam o que os pacientes precisavam, não as companhias de seguros, os lobistas e o governo federal. Agora, o setor de seguros que trabalha em conjunto com a Big Pharma e o Big Government elevou os tanto os custos que você teria que ficar louco ou falido para não pagar os prêmios exorbitantes de seguro que eles desejam. E, como resultado, quais tratamentos médicos seu médico pode lhe oferecer, agora são determinados por essas pessoas e não pelo seu médico.
2. **Os médicos costumavam passar tempo com os pacientes.** E isso é muito importante, porque ser um bom médico é como ser um bom detetive. Leva tempo para resolver todas as pistas. Agora, os reguladores governamentais e de seguros costumam dizer aos médicos que eles só podem passar uma certa quantidade de tempo com seus pacientes, mesmo que seja necessário mais tempo. Então, o que um médico pode fazer se não conseguir gastar tempo suficiente para realmente entender o que está afetando você? Simples, ele pode lhe dar um medicamento para os sintomas. Não demora muito para isso. E então, como muitas vezes acontece, ele pode lhe dar outro medicamento para os efeitos colaterais desde o início, e assim por diante. Você sabia que, de acordo com o Jornal da Associação Médica Americana, ***os medicamentos prescritos corretamente agora são a terceira principal causa de morte no país?*** Quando você observa como

nosso sistema se deteriorou, você não precisa ser um gênio para descobrir o porquê.

3. **Os médicos costumavam encaminhar a especialistas.** Mas eles só faziam isso quando necessário. Dessa forma, seu médico de família, aquele que sabia tudo sobre você, poderia gerenciar seu caso. Agora, em vez de os pacientes terem um médico que conhece todos os aspectos de sua história médica, são rotineiramente encaminhados a inúmeros especialistas. E nenhum desses especialistas tem mais do que uma vaga idéia do que o outro está fazendo ou prescrevendo. Isso leva a diagnósticos perdidos, excesso de medicação e aumento de despesa.
4. **Os médicos costumavam dar aos pacientes medicamentos, se necessário.** Mas eles se concentravam em usar o menor número possível de medicamentos. Meu professor de medicina costumava nos dizer que, se nossos pacientes estivessem tomando mais de três medicamentos, não seríamos bons médicos. Atualmente, os pacientes são prescritos rotineiramente com mais de dez medicamentos. Ontem eu recebi um que usava 18 drogas diferentes! De qualquer modo que você encare, isso é má medicina.
5. **Antibióticos costumavam ser eficazes.** Agora, devido ao uso excessivo de antibióticos, os germes estão se tornando resistentes e nossos antibióticos não funcionam mais. Então, qual é a resposta? Temos novas e mais novas gerações de antibióticos. E por que isso não é uma coisa boa? É porque esses novos medicamentos são cada vez mais tóxicos e caros. Uma das coisas mais maravilhosas sobre a ozonioterapia é que ela pode ajudar drasticamente nesse problema. Porque quando os antibióticos são usados em combinação com a terapia com ozônio, eles são muito mais eficazes e a chance de resistência cai perto de zero!
6. **Costumava ser relativamente raro os médicos verem a doença de Parkinson, diabetes, Alzheimer, doenças autoimunes, autismo, ansiedade e transtornos depressivos, DRGE (doença do refluxo gastroesofágico), câncer em crianças, e colite.** Agora os médicos vêm essas doenças o dia inteiro. Por quê? Será que é porque nos últimos sessenta

anos vimos uma quantidade esmagadora de poluição em nossa água, comida e ar? Desde a Segunda Guerra Mundial, ***mais de 80.000 produtos químicos foram inventados e novos produtos são lançados no meio ambiente todos os anos***. De acordo com [www.worldometers.info](http://www.worldometers.info), aproximadamente ***10 milhões de toneladas*** (mais de 21 bilhões de libras) de produtos químicos tóxicos são liberados em nosso meio ambiente a cada ano. Destes, ***mais de 2 milhões de toneladas*** (mais de 4,5 bilhões de libras) ***por ano são substâncias cancerígenas reconhecidas***. Nosso ambiente está cada vez mais contaminado por produtos químicos e metais pesados e nosso sistema médico nem reconhece ou se preocupa com os perigos.

7. **Mas, por pior que tudo isso pareça, isso não é tudo. Você sabe todas aquelas estranhas doenças infecciosas que você teria que ir para outros países para contrair?** Agora você não precisa ir viajar para contraí-las. Elas agora estão vindo até você. A incidência da doença está aumentando drasticamente e nosso sistema não tem resposta a não ser esperar e ver. Em vez de ter um sistema que previne doenças, temos um sistema que diz apenas espere até você pegar sua doença e depois a trataremos.

8. **E não vamos esquecer o envelhecimento.** Se você tiver sintomas e doenças e tiver a infelicidade de ter mais de 55 anos, é bem provável que o sistema apenas diga isso: "***O que você espera na sua idade?***"»

Caros leitores, vocês ainda estão deprimidos. Espero que não. Porque existem soluções muito boas para todos esses problemas. Mas eis aqui o que é preciso. Você terá que resolver o assunto com suas próprias mãos. Se está esperando o governo ou a indústria médica resolver esses problemas, também pode ir sonhando. Você precisará aprender a trabalhar em conjunto com seu médico. Ele ou ela não é mais capaz de fazer o trabalho sem a sua ajuda. Não é culpa deles. É o sistema em que trabalham. E esse sistema só vai piorar, não melhorar. Mas aqui estão as boas notícias. Você tem o poder e a capacidade de resolver esses problemas. E liberar o poder do ozônio é uma grande parte da resposta. Como fazer isso é o assunto deste livro.

Mas, antes de abordar todas as maneiras pelas quais o ozônio pode ajudar você e sua família a se manterem saudáveis, preciso ler sua mente. Sim, eu posso ler

sua mente. Como? É porque eu ouvi o que você está pensando milhares de vezes antes. "Como o ozônio pode fazer tudo o que você diz que pode fazer?" A resposta curta é porque é oxigênio. E, como vimos, o oxigênio está no centro de todos os aspectos da saúde. E lembre-se de que o ozônio não é sua forma usual de oxigênio. É oxigênio sobrecarregado. E isso significa que ele pode fazer coisas no corpo humano que o oxigênio regular nunca pode fazer. Então espere. Aqui está a lista do que a pesquisa médica e científica nos ensinou sobre a ozonioterapia:

1. **A ozonioterapia aumenta a entrega de oxigênio às células.** À medida que envelhecemos devido à diminuição da circulação e outros fatores, nossas células recebem menos oxigênio. Sinto muito, isso é apenas um fato da vida. Mas a ozonioterapia pode compensar isso, fornecendo mais coisas boas às células.
2. **A ozonioterapia aumenta a utilização de oxigênio.** Não receber oxigênio suficiente para as células é efetivamente ruim. Mas a outra coisa que acontece conosco à medida que envelhecemos é exatamente o que eu falei no Capítulo 1: nossas células se tornam menos capazes de usar eficientemente o oxigênio que recebem. Em outras palavras, muito do oxigênio é desperdiçado. Em algumas pessoas, chega a 50%! A ozonioterapia é conhecida há anos para melhorar a capacidade das células de usar o oxigênio que recebem. E assim, a ozonioterapia trata a causa mais importante de todas as doenças - a incapacidade de extrair adequadamente a energia do oxigênio que respiramos.
3. **A ozonioterapia estimula a função das citocinas.** As citocinas são as moléculas mágicas que nosso sistema imunológico usa para controlar e eliminar infecções e cânceres. É por isso que a ozonioterapia é tão eficaz para todas as infecções incuráveis, incluindo herpes, hepatite B e C, os vírus da gripe e todos os outros vírus. É também por isso que, quando usado em conjunto com antibióticos, a ozonioterapia impede um dos principais problemas que temos hoje em dia na medicina - resistência a antibióticos.
4. **A ozonioterapia aumenta a produção de óxido nítrico.** Seria necessário um livro inteiro para descrever a importância do óxido nítrico no corpo humano. É essencial para a saúde cardíaca e circulatória, pressão arterial,



função imunológica e função sexual. Os níveis de óxido nítrico diminuem sob muitas condições, entre as quais o processo de envelhecimento em si. A ozonioterapia pode mudar tudo isso.

5. **A ozonioterapia aumenta a hemoxigenase -1 (HO -1).** HO-1 é o que o corpo usa para nos proteger do assassino número um de homens e mulheres na América - ataques cardíacos e derrames. HO-1 também é anti-inflamatório.
6. **A ozonioterapia estimula a desintoxicação.** Desintoxicação refere-se a todos os processos que ocorrem nas células, no fígado e nos rins que removem substâncias tóxicas, como os resíduos que nosso próprio corpo produz, medicamentos, metais pesados e todos os produtos químicos ambientais mencionados acima. Mas aqui está o problema. À medida que envelhecemos, começamos a perder a capacidade de desintoxicar-nos adequadamente. O resultado é que as toxinas se acumulam e começamos a nos transformar em nossos próprios depósitos de lixo. A ozonioterapia melhora nossa capacidade de nos desintoxicar.
7. **A ozonioterapia estimula enzimas antioxidantes.** Todos os cientistas médicos concordam que a causa de cada doença degenerativa crônica, do câncer à doença cardíaca, e até o próprio processo de envelhecimento, é o dano causado por um excesso de moléculas perigosas chamadas radicais livres. Mas não se preocupe. Nossas células foram projetadas com sistemas de enzimas antioxidantes para nos proteger dos danos causados pelos radicais livres. No entanto, à medida que envelhecemos, essas enzimas tornam-se reduzidas. O resultado é que nos tornamos mais suscetíveis a doenças e envelhecemos mais rapidamente. Mais uma vez, tenho boas notícias para você. A pesquisa mostrou que a ozonioterapia aumenta as enzimas antioxidantes em até 300%. Não existe outra terapia conhecida pela humanidade que possa fazer isso!
8. **O ozônio é diretamente tóxico para todos os micróbios.** Isso inclui bactérias, fungos e vírus. ***Nunca foi encontrado um micróbio resistente ao ozônio.*** Nestes tempos de superbactérias e super infecções, a ozonioterapia pode ser a diferença entre a vida e a morte.

Caros leitores, é difícil imaginar uma terapia médica mais útil que a ozonioterapia. Por causa de todos os seus efeitos fisiológicos e bioquímicos, acho que uso a ozonioterapia em praticamente todos os casos médicos que trato. Mas vocês não precisam ser médicos para se beneficiarem do poder do ozônio. Ao ler as páginas deste livro, vocês ficarão surpresos com todas as maneiras pelas quais podem tirar proveito do milagre do ozônio em sua própria casa. E vocês podem fazer isso com segurança e sem a necessidade de um médico ou uma enfermeira.

A ozonioterapia é um substituto completo para o seu médico? Nem de longe! Por mais fantástico que seja o uso do ozônio, ainda pode haver momentos em que você precise de um medicamento ou uma cirurgia. Mas posso prometer que isso poupará a você e sua família muitas viagens ao consultório médico. E mesmo quando você precisar de atenção médica, pode significar a diferença entre um bom ou mau resultado.

E o melhor de tudo, ao usar a ozonioterapia em um método chamado pré-condicionamento, na maioria dos casos, você pode evitar a necessidade de um médico em primeiro lugar. O pré-condicionamento faz isso removendo os fatores que causam doenças, retardando o processo de envelhecimento e melhorando todos os sistemas que mantêm seu corpo saudável. Por várias décadas, tenho ensinado aos meus pacientes que o melhor tratamento para qualquer doença, não importa qual seja, é não adoecer em primeiro lugar. E é exatamente isso que o pré-condicionamento com a ozonioterapia pode fazer. Então espere. Nas páginas a seguir, darei a você uma receita detalhada de todas as maneiras pelas quais você pode usar a ozonioterapia para si e sua família.

## Capítulo Quatro

### Usando Ozônio

Então, vamos revisar brevemente o que eu expus até agora. Primeiro, a razão básica pela qual as pessoas ficam fracas e frágeis à medida que envelhecem é a mesma razão pela qual as pessoas desenvolvem doenças. É por causa da incapacidade de extrair energia adequadamente do oxigênio. Quando isso acontece, nossas células ficam privadas da energia de que precisam e, assim como um brinquedo movido à pilha, começam a desacelerar e a perder funções. E isso significa D-O-E-N-Ç-A. Segundo, discuti como a terapia com ozônio, juntamente com um estilo de vida saudável, corrige esse problema e nos dá a chance de viver uma vida cheia de saúde e vitalidade. Mas isso não é tudo.

Também detalhei o que é o ozônio de qualidade medicinal e como ele é produzido. Então, contei a você uma história muito breve da ozonioterapia, na qual você aprendeu que ela não é uma personagem nova na cena médica: ela realmente resistiu ao teste do tempo, estendendo-se por quase 150 anos. E os pioneiros dessa terapia não foram apenas alguns praticantes desonestos isolados fazendo um monte de alegações sem fundamento. A história da ozonioterapia inclui professores de faculdades de medicina e algumas das maiores mentes científicas que o mundo já conheceu. Não conheço outra terapia médica com uma história tão rica.

Então, discuti como a medicina está mudando, enquanto escrevo este livro. Os dias em que contamos com nosso sistema médico para manter saudáveis nossas famílias estão rapidamente desaparecendo. De fato, o sistema médico faz parte do problema. Lembre-se, **é a terceira principal causa de morte na América**. Aqueles de nós que querem permanecer bem e funcionais até o momento da morte, terão que resolver o assunto por conta própria. E a ozonioterapia em casa é uma das

maneiras mais eficazes que conheço para conseguir isso, sem mencionar todas as muitas maneiras pelas quais você pode economizar dinheiro e visitas ao médico.

E, finalmente, nós vimos os vários efeitos bioquímicos e fisiológicos incríveis da ozonioterapia. E esses efeitos não são apenas alguns sonhos que uma empresa de marketing da Madison Avenue\* apresentou, como costumamos ver com tantos medicamentos e suplementos. Estes são princípios reais e comprovados, documentados em mais de 2.500 publicações científicas e médicas. Portanto, agora você já sabe mais do que a maioria dos médicos sobre a ozonioterapia. Mas ainda existem alguns pontos que precisam ser explicados, como por exemplo o que você precisa para começar no mundo da ozonioterapia caseira.

## Geradores de ozônio

Obviamente, a primeira coisa que você precisará é de um gerador de ozônio. Mas, como mencionei antes, isso pode ser problemático. Algumas pessoas pensam que tudo o que você precisa fazer é acessar a Internet e comprar o gerador de ozônio mais barato possível. Errado! Tenha muito cuidado ao comprar um gerador de ozônio. Eis por quê.

No momento da redação deste documento, fora da Europa, não havia um órgão regulador no mundo que certificasse geradores de ozônio para uso médico. Especificamente, embora o FDA\*\* regule o equipamento médico para garantir que esteja dentro dos padrões, eles não regulam os geradores de ozônio para uso médico. Eles regulam apenas geradores de ozônio para usos não médicos. E só porque um gerador é adequado para usos não médicos não significa que ele é seguro para os aplicativos mencionados neste livro. Isto é um grande problema. Porque como você pode saber se o gerador que você está comprando é adequado para uso médico?

Para compensar o problema e proteger o público, a AAO (Academia Americana de Ozonoterapia) fez as seguintes recomendações a todas as pessoas, leigas ou profissionais, que desejam comprar um gerador de ozônio para uso medicinal. A Academia encoraja todas as pessoas que compram um gerador de

\* A Madison Avenue é uma grande avenida que corre pela cidade de Nova Iorque, distrito de Manhattan, correndo num sentido norte-sul. É uma via pública de sentido único. Veículos podem transitar apenas para o norte. É uma avenida arterial de Nova Iorque, e uma das mais movimentadas da cidade. (N.do T.)

\*\* A Food and Drug Administration é uma agência federal do Departamento de Saúde e Serviços Humanos dos Estados Unidos, um dos departamentos executivos federais dos Estados Unidos. (N. do T.)

ozônio a exigir por escrito do fabricante que o gerador possui uma certificação europeia CE2B indicando que foi aprovado para uso médico ou que atende às seguintes diretrizes:

- a. O gerador é certificado por um organismo de teste independente quanto à Eletricidade, Qualidade, Segurança Contra Incêndio e Prova de Fabricação e Qualidade Profissional por ter uma destas certificações: ETL, CSA, UL, QAI ou TUV.
- b. O eletrodo do gerador deve ser construído em vidro de quartzo, Hastelloy C ou aço inoxidável 316. Nenhum outro material foi provado ser seguro para uso medicinal além destes.
- c. Toda e qualquer peça interna e externa que entre em contato com o ozônio incluindo eletrodos, tubos e conectores, deve ser feita de vidro de quartzo, Hastelloy C, aço inoxidável 316, Kynar, Halar, Teflon, poliéter-éter-cetona (PEEK), fluorossilicone, fluoroelastômero FPM (VITON), fluoroelastômero FKM, perfluoroelastômero KPFE (KALREZ) ou policlorotrifluoroetileno PCTFE (Kel-F). Nenhum outro material deve ser usado. O silicone pode ser usado apenas externamente.
- d. O gerador deve ser construído para ser usado com oxigênio puro como gás de entrada. Geradores projetados para serem usados com ar ambiente não podem ser usados com segurança com oxigênio puro.
- e. O gerador deve vir com um gráfico de calibração indicando qual é a concentração do ozônio em várias configurações. O fabricante deve garantir que a concentração final esteja dentro de 10% para mais ou para menos do que é indicado na tabela de calibração.
- f. O gerador deve vir com uma unidade destruidora que evite que o ozônio escape para o ar ambiente. As unidades destruidoras convertem o ozônio novamente em O<sub>2</sub>.
- g. O gerador deve vir com uma porta de seringa, pois haverá algumas aplicações que exigem a capacidade de encher uma seringa com ozônio.
- h. O gerador deve vir com um regulador ao qual foi calibrado.

Discutirei abaixo o motivo por trás desse requisito.

Minha recomendação a você, meu caro leitor, é que, antes de comprar um

gerador de ozônio, verifique se o fabricante **garante por escrito que o gerador que você está comprando atende a cada um desses critérios**. Se você estiver comprando um gerador usado com mais de um ano, a pessoa que o vender deverá recalibrá-lo pelo fabricante antes de você comprá-lo. Aqui estão as referências internacionais que se referem a esses assuntos de segurança:

1. Diretrizes e recomendações para profissionais médicos que planejam adquirir um gerador de ozônio medicinal, aprovado em 11 de julho de 2014 pela Comunidade Científica Internacional de Ozonioterapia ISCO3.
2. Declaração de Madri sobre Ozonoterapia, ISCO 3, 2ª ed., 2015, página 11.
3. J.A. Roth and Sullivan D.E., Ind. Eng. Chem. Fundam. 1981, 20, 137- 140. Instalação e método para experimentos de laboratório em ozônio em doses baixas: Diretriz Internacional da Associação do Ozônio: 50010 A Data: 22/04/2012 Rev: 1
4. Diretrizes de compatibilidade de materiais e ozônio: Diretriz Internacional da Associação do Ozônio. 30010A Data: 22/04/2013
5. Sleeper e Henry, "Resultados dos testes de durabilidade dos materiais de construção e processo expostos ao ozônio em fase líquida e gasosa", Ozone: Science & Engineering, 24: 249-260 (2002).

**Regulador de oxigênio** Um regulador de oxigênio é uma válvula que se encaixa no topo de um tanque de oxigênio. Determina a rapidez com que o oxigênio sai do tanque. Isso é determinado em litros por minuto ou LPM. Um litro é igual a 1000 cc (centímetros cúbicos) ou 1000 ml (mililitros). Sinto muito pela duplicidade aqui, mas você precisa saber disso ou pode ficar confuso para você. Um cc e um ml são apenas maneiras diferentes de dizer a mesma coisa. LPM indica quantos litros de oxigênio sairão do tanque a cada minuto.

Reguladores podem ter uma dessas duas formas para indicar LPM. Eles podem ter marcações em frações, como 1/2 LPM. Nesse caso, 1/2 LPM indicaria que o oxigênio está saindo na taxa de 1/2 de litro a cada minuto ou 500 cc ou 500 ml a cada minuto. **Preste atenção nisso, pois se tornará importante para algumas aplicações.** Os reguladores também podem ter marcações em decimais, como 0,5 LPM. Nesse caso, 0,5 LPM indicaria que o oxigênio está saindo à taxa de 0,5 de um litro a cada minuto ou 500 cc ou 500 ml a cada minuto. Para meus amigos com dificuldade em

matemática, ofereço o seguinte gráfico de conversão:

- 1 LPM = 1.0 LPM
- $3/4$  LPM = .75 LPM
- $1/2$  LPM = .5 LPM
- $1/4$  LPM = .25 LPM
- $1/8$  LPM = .125 LPM
- $1/16$  LPM = .06 LPM
- $1/32$  LPM = .03 LPM

Eis aqui a principal coisa que você precisa saber sobre reguladores. Eles devem ser compatíveis com o gerador de ozônio. Isso ocorre porque diferentes reguladores podem resultar em diferentes concentrações de ozônio. Portanto, quando você compra um gerador, ele deve vir com o regulador com o qual foi calibrado. Não compre um gerador se ele não vier dessa maneira. Se, por algum motivo, o regulador se perder ou quebrar e você precisar comprar um novo, envie o gerador de volta à fábrica com o novo regulador para calibrar novamente. Dessa forma, você sempre terá certeza de que seu gerador está entregando a concentração que deveria fornecer.

### **Tanque de Oxigênio com Oxigênio de Qualidade Medicinal**

O oxigênio que entra em um gerador de ozônio deve ser puro. Caso contrário, podem ser formadas moléculas oxidadas contaminadas que podem ser prejudiciais a você. Existem duas formas de oxigênio que você pode comprar. Um deles é chamado de soldagem ou classe industrial. O outro é de nível medicinal. Nos Estados Unidos, ambas as formas de oxigênio têm a mesma qualidade.

O oxigênio para uso medicinal só pode ser comprado sob prescrição médica\*. Infelizmente, muitos, se não a maioria dos médicos, se recusam a fornecer uma prescrição de oxigênio quando não há necessidade direta de oxigênio, como doenças pulmonares ou cardíacas. Portanto, para a maioria de vocês, a única maneira de conseguir oxigênio é obter oxigênio de nível industrial. Basta dizer à empresa de oxigênio que você precisa do oxigênio para a purificação da água com ozônio e não deve ter nenhum problema. Encorajo meus pacientes a comprar oxigênio para uso

\* No Brasil, é mais simples, não precisamos de receita médica para comprar oxigênio medicinal. (N.do T.)

medicinal e pedir que seus médicos lhes prescrevam uma receita. Há duas maneiras de você fazer isto. Uma é comprar seu próprio cilindro de oxigênio e preenchê-lo sob prescrição médica. O outro é alugar um tanque de oxigênio de uma empresa de suprimento de oxigênio, mediante receita médica.

**Observe que os concentradores de oxigênio\* não são aceitáveis para a produção de ozônio para qualquer uso, exceto para saunas. O oxigênio para as aplicações deste livro que não sejam saunas deve ser oxigênio puro em tanques, não de um concentrador de oxigênio.**

### **Sistema de Água Ozonizada**

A água ozonizada é produzida quando o ozônio é difundido através de um filtro de difusão na água destilada. Existem sistemas especiais que você pode comprar para esse uso de diferentes fabricantes de ozônio. Certifique-se de ter um sistema capaz de produzir pelo menos 6 onças\*\* de água ozonizada.

### **Sacos de insuflação intestinal**

O ozônio pode ser insuflado (bombeado) para o intestino grosso para uma terapia sistêmica muito eficaz. Para fazer isso, você precisará de um saco de insuflação especial para esse fim. Seringas também podem ser usadas, embora os sacos, em regra, sejam mais fáceis de trabalhar. Eles podem ser adquiridos de diferentes fabricantes de ozônio. Eles devem ser capazes de fornecer com precisão 50 cc, 100 cc, 150 cc, 200 cc e 250 cc de ozônio em quantidades mensuradas.

### **Sistema de inalação de ozônio**

Você deve sempre evitar a inalação direta de ozônio. É tóxico para o trato respiratório. Se você cometer esse erro uma vez, não o fará novamente! Isso ocorre porque você tossirá loucamente por várias horas antes que as coisas melhorem e você se recupere. No entanto, uma forma eficaz e segura de terapia é borbulhar ozônio através do azeite e depois inalar os vapores. Para fazer isso, você precisa ter um sistema especializado de borbulhadores que podem ser adquiridos de diferentes

\* Os concentradores de oxigênio são equipamentos que armazenam e filtram as moléculas de oxigênio em seu interior. Ou seja, todo o processo é realizado no interior da máquina. O ar é retirado do ambiente, purificado, concentrado e enviado ao paciente através de cânulas ou máscaras.(N.do T.)

\*\* Equivale a 170,097 gramas (1 onça = 28,3495 gramas).(N.do T.)



fabricantes de ozônio.

### **Sistema de Insuflação Auricular**

O ozônio pode ser insuflado nos ouvidos por várias razões. Uma maneira eficaz de fazer isso é usar um sistema especializado projetado para essa finalidade. Eles podem ser adquiridos de diferentes fabricantes de ozônio. O sistema deve ser projetado de modo que seja ouvido pouco ou nenhum ruído do gerador durante o tratamento. Isso ocorre simplesmente porque o ruído pode prejudicar sua audição. O sistema também deve garantir que o ozônio borbulhe na água antes de chegar aos seus ouvidos. Isso umedece o ozônio para que seja absorvido de maneira mais eficaz. A regra geral é que o ozônio seco na pele ou nas membranas secas não funciona muito bem.

### **Fornecedores**

No momento da redação deste texto eu sei de apenas uma empresa que vende geradores confiáveis e todos os periféricos que acabei de mencionar na América do Norte. É a Longevity Resources. Eles estão localizados no Canadá. Você pode contatá-los em [www.ozonegenerator.com](http://www.ozonegenerator.com) ou ligando gratuitamente para 1-877-543-3398 no Canadá e EUA ou 001-250-654-0092 para ligações internacionais.

### **Dosagem de ozônio**

Nos anos 1500, um médico e cientista muito famoso, Paracelsus, apontou primeiro que a coisa mais importante em qualquer terapia médica é a dose. Uma dose muito baixa não funcionará e uma dose muito alta pode ser prejudicial. Isso é verdade para todas as substâncias do universo. Como exemplo, se você está tratando uma dor de cabeça, é bastante claro que 1/10 de uma aspirina não fará nenhum bem. Da mesma forma, tomar 100 aspirinas será tóxico. Com a ozonioterapia não é diferente. A dose é crítica. Essa é uma das razões pelas quais ter um gerador de alta qualidade e usar oxigênio puro é tão importante. Um gerador não confiável não será capaz de fornecer a dose certa.

Para entender a dosagem na ozonioterapia, você precisa saber o que é uma **gamma**. A dosagem da ozonioterapia é determinada de duas maneiras: *o volume ou*

*quantidade de gás usado e a gamma de gás.* O volume é fácil de entender. Apenas se refere à quantidade total de gás que está sendo usada. *Gamma* refere-se à quantidade de ozônio no gás. Lembre-se de que quando o gás sai do gerador, **não é ozônio puro**. É uma combinação de oxigênio e ozônio. Portanto, *quanto maior a gamma, mais ozônio está no gás*. Tanto o volume quanto a *gamma* determinarão a dose correta. Quando você obtém o gerador, as instruções explicam como configurar corretamente a máquina e / ou o regulador para a configuração *gamma* recomendada. Eu discutirei a dose para cada aplicação. E uma última coisa sobre *gamma*. Embora *gamma* tenha sido um termo usado para aplicações médicas de ozônio por mais de 50 anos, a comunidade médica internacional está defendendo a interrupção de seu uso. Portanto, no futuro e quando você ler qualquer literatura científica recente sobre ozônio, poderá não ver o uso desse termo. O novo termo é *mcgm/ml*, o que significa *microgramas por mililitro*. Isso geralmente é expresso em  $\mu\text{g/ml}$ . Aqui está como isso funciona. Uma *gamma* é igual a 1 *mcgm/ml* ou 1  $\mu\text{g/ml}$ . Ambos os termos significam que existe 1 *micrograma* (um milésimo de grama) de ozônio em cada mililitro de gás.

## Seja cuidadoso

Como expliquei anteriormente, a razão pela qual o ozônio funciona tão bem é porque é muito mais reativo que o oxigênio. Mas, por ser tão altamente reativo, pode causar irritação. Isto é especialmente verdade para o tecido pulmonar. O ozônio em uma concentração alta o suficiente é irritante para os pulmões. Por isso tenha cuidado. Se você acidentalmente sentir o cheiro de um pouco de ozônio em uma concentração acima de 2-5 *gamma*, é provável que sinta imediatamente um aperto no peito e comece a tossir. Normalmente, esse não é um grande problema, porque tudo o que você precisa fazer é relaxar, tomar 1000 mg de vitamina C e a sensação desaparecerá em 10 a 20 minutos. E não importa o quanto você inspire, isso não danificará seus pulmões. Mas se você tem histórico de asma ou qualquer doença pulmonar crônica (DPOC), a irritação pode ser suficiente para desencadear um ataque respiratório. Portanto, qualquer pessoa com uma dessas duas doenças precisa ter um cuidado especial para evitar respirar qualquer coisa, exceto as concentrações mais baixas. Para ajudar a evitar a inalação de muito ozônio, o gerador que você compra deve ter uma unidade “destruidora” que evite que quantidades significativas de ozônio entrem

no ar que você respira.

O ozônio também pode irritar outros tecidos, embora precise de doses muito maiores do que para irritar os pulmões. É por isso que você deve seguir as instruções e usar apenas as doses que recomendo. Se você fizer isso, nunca terá um problema significativo com o ozônio. Então agora que você tem as informações básicas, aqui estão as principais maneiras pelas quais você pode usar o ozônio para se manter saudável e tratar doenças.

## Capítulo Cinco

### Indicações e Condições

Neste capítulo, descreverei como usar a ozonioterapia em várias condições e distúrbios. O Capítulo 6 explica como usar os vários métodos descritos.

#### **Envelhecimento**

Várias acontecem à medida que com você envelhece. Para começar, sua circulação ficará comprometida. E por isso suas células vão receber menos oxigênio. Em seguida, elas terão menor capacidade de usar o oxigênio que recebem. Tudo isso contribui para a diminuição da energia celular e todas as suas consequências, incluindo: resistência reduzida, diminuição da massa muscular e óssea, ganho de peso e diminuição da função dos órgãos. E como se já não bastasse, você também se tornará mais suscetível a doenças. Mas não fique desanimado. A ajuda está a caminho. Todas essas condições são tratáveis com ozonioterapia. Siga essas instruções de pré-condicionamento para retardar o processo de envelhecimento e melhorar a qualidade de sua vida nos anos que virão.

#### **Doença autoimune**

As doenças autoimunes são uma categoria de doenças nas quais o sistema imunológico tem mau funcionamento, criando inflamação sistêmica e danificando tecidos e órgãos. A ozonioterapia, por ser capaz de otimizar e reequilibrar o sistema imunológico por suas ação nas citocinas, e também diminuir a inflamação, é uma escolha natural para tratar qualquer doença autoimune. As doenças autoimunes mais comuns das quais você ouvirá falar são esclerose múltipla, lúpus, esclerodermia e artrite reumatóide. A ozonioterapia pode ser muito útil nessas e em todas as outras

doenças autoimunes.

Certifique-se porém de continuar com os tratamentos prescritos pelos médicos e, ao mesmo tempo, siga as instruções para o pré-condicionamento. A ozonioterapia aprimora os resultados de todas as terapias convencionais e você provavelmente descobrirá que, com seu uso, o médico poderá reduzir ou até eliminar alguns dos medicamentos que você está tomando.

### **Enfermidades da bexiga**

Infecções da bexiga são geralmente melhor tratadas com antibióticos. Se são infecções resistentes, a técnica de insuflação da bexiga também pode ser usada. Mas o resultado mais incrível da técnica de insuflação de ozônio na bexiga é para um distúrbio muito grave conhecido como cistite intersticial (CI). Em 2015, apresentei um estudo à Sociedade Cubana de Ozonioterapia de 18 pacientes com CI grave e de longa data que não haviam respondido a nenhuma forma de terapia. Deste grupo complicado, 55% **foram completamente curados** e 30% foram substancialmente melhorados após **apenas três semanas de ozonioterapia**. No entanto, por ser um problema tão difícil quanto doloroso, os pacientes com CI só devem se tratar sob a supervisão de um profissional treinado no tratamento desse distúrbio. Você pode encontrar médicos treinados em ozonioterapia em [www.aaot.us](http://www.aaot.us).

### **Auto-cateterismo da bexiga**

Nos casos de pacientes que se auto-cateterizam regularmente, recomendo que a cada 2-3 dias injete ozônio na bexiga usando a técnica de insuflação da bexiga antes de remover o cateter. Isso diminuirá o risco muito comum de infecções por auto-cateterismo.

### **Câncer**

**A ozonioterapia por si só não é uma terapia eficaz para o câncer.** Deve sempre ser combinada com as terapias convencionais contra a doença. Mas, dito isso, é uma parte crítica do tratamento ideal para o câncer. A ozonioterapia não só fará com que a cirurgia, a quimioterapia e a radiação sejam muito mais eficazes, como também

*diminuirá os efeitos colaterais desses tratamentos.* Para obter melhores resultados, use uma insuflação intestinal duas vezes por dia durante três semanas antes da cirurgia, quimioterapia ou radiação. Depois, continue três vezes por semana durante e após o tratamento pelo resto de sua vida. ***Lembre-se de que a principal causa de morte por câncer acontece quando o câncer retorna.*** Portanto, mesmo que os médicos digam que seu câncer se foi, não acredite. Este é frequentemente um caso de "famosas últimas palavras". Continue se tratando como forma de precaução.

### **Doenças cardiovasculares e derrames**

Continue com os tratamentos prescritos pelos médicos e siga as instruções para pré-condicionamento. Não importa qual seja a sua situação cardiovascular, a ozonioterapia melhorará os resultados:

1. Aumentando a entrega de oxigênio para as células cardíacas e cerebrais.
2. Melhorando a circulação.
3. Eliminando a placa vulnerável infectada
4. Aumentando a utilização de oxigênio nas células cardíacas e cerebrais.

### **Resfriados e gripes**

Use a insuflação auricular junto com a técnica de inalação até 3-4 vezes ao dia, conforme necessário. É melhor combinar isso com duas insuflações intestinais por dia.

### **Descontaminação e conservação de alimentos**

Em nossos dias, os alimentos fornecidos são frequentemente contaminados por bactérias infecciosas, micotoxinas e produtos químicos. Isso inclui carnes, frutas e legumes. Além disso, os alimentos geralmente ficam rançosos ou sujeitos ao crescimento de fungos após alguns dias. Para descontaminar os alimentos de infecções e produtos químicos e preservá-los o dobro do tempo, coloque-os em uma tigela com água da torneira. Em seguida, introduza ozônio no fundo da tigela através de tubos especiais de bolhas que você pode comprar em [www.ozonegenerator.com](http://www.ozonegenerator.com). Infundir o ozônio em uma concentração de 40-50 *gamma* e uma taxa de 1/32 LPM por 10 minutos. Faça isso em uma área bem ventilada para evitar a inalação de ozônio que

sai da água. Além disso, consulte o site [www.theozonemiracle.com](http://www.theozonemiracle.com) para obter mais informações sobre um dispositivo de descontaminação de ozônio no qual estou trabalhando para facilitar esse processo.

### **Úlceras de decúbito, varicosas e diabéticas**

Essas úlceras são notoriamente difíceis de curar sem ozonioterapia. Você precisará comprar um aplicador de vidro especial projetado para esse fim em [www.ozonegenerator.com](http://www.ozonegenerator.com). O aplicador tem duas portas. Uma é para a introdução de ozônio diretamente do gerador. A outra porta é para que o gás possa escapar através de um destruidor. Coloque o aplicador sobre a úlcera e aplique o gás ozônio por 20 minutos, duas vezes por dia. Se a úlcera estiver no pé, a técnica de ensacamento (*bagging*) pode ser usada. A dosagem adequada aqui é importante.

Se a úlcera estiver infectada, é usada uma concentração inicial de ozônio de 70 a 80 *gamma*. Isso é porque são necessárias altas concentrações para eliminar a infecção. Uma vez que a úlcera não estiver mais infectada, a concentração diminui para 30-35 *gamma*, que é a concentração ideal para a regeneração do tecido. Após a aplicação do ozônio, sempre aplique um pouco de óleo de oliva ozonizado. E entre os tratamentos aplique um pouco de mel cru. O mel cru possui enzimas extremamente eficazes para curar úlceras. Seja paciente. Pode levar 2-3 meses para que algumas úlceras se recuperem. Além disso, use uma insuflação intestinal uma vez ao dia. Após a cicatrização da ferida, continue com uma insuflação intestinal duas vezes por semana para evitar a recorrência.

### **Diabetes**

Continue fazendo os tratamentos prescritos pelos médicos e inicie insuflação intestinal uma vez por dia durante três semanas. Depois diminua para três vezes por semana. ***A ozonioterapia melhora os resultados de todas as terapias para diabetes***, além de ajudar a prevenir as complicações da doença.

### **Infecções de ouvido (internas e externas)**

Use insuflação auricular 2-3 vezes ao dia. É uma boa idéia acompanhar isso instilando uma gota de óleo de oliva ozonizado. As infecções são geralmente

eliminadas em 1-2 dias.

### **Infecções oculares, Olhos Vermelhos ou Olhos secos**

Faça uma solução salina normal, conforme descrito no Capítulo 6 . Coloque-a em um aparelho de purificação de água e borbulhe ozônio através da solução salina em uma configuração de 45-50 *gamma* por cinco minutos. Esta água pode ser usada como gotas ou em um protetor ocular 2-4 vezes ao dia, conforme necessário. Observe que a solução salina perderá a maior parte do ozônio após 30 minutos. Portanto, você precisará ozonizar novamente toda vez que usá-lo.

### **Infecções fúngicas da pele, unhas ou unhas dos pés**

As infecções por fungos ocorrem quase sempre nas mãos ou nos pés, portanto a técnica de ensacamento (*bagging*) é a maneira mais fácil de tratá-los. Para outras áreas, o método de ventosas pode ser usado. Sempre umedeça a área a ser tratada com um pouco de água antes de tratar. Os tratamentos podem ser de 1-3x/dia por 20 a 30 minutos de cada vez. Use uma concentração de ozônio de 35 a 40 *gamma*. Entre os tratamentos, aplique óleo de oliva ozonizado. Mesmo aquelas infecções difíceis sob o dedo e as unhas dos pés acabam sucumbindo às aplicações noturnas de azeite ozonizado. Aplique o óleo de oliva ozonizado em toda a área da unha e, em seguida, cubra com um curativo não poroso adequado. Pode demorar vários meses, mas só vi essa terapia falhar algumas vezes. Os óleos ozonizados também podem ser aplicados a outras infecções cutâneas com grande sucesso.

### **Hepatite**

A ozonioterapia funciona incrivelmente bem para ***todas as formas agudas e crônicas de hepatite***. Também pode ser usada em conjunto com terapias convencionais. Use a técnica de insuflação intestinal 1-2 vezes ao dia. Além disso, tome minha Fórmula Avançada do Fígado ([www.advancedbionutritionals.com](http://www.advancedbionutritionals.com)) 1 comprimido 2 vezes ao dia. Esta é uma combinação muito especial de ervas e nutrientes que protegem e curam o fígado



## Herpes I e II

As infecções crônicas por herpes podem ser extremamente perturbadoras. Pacientes com recorrências frequentes estão constantemente procurando terapias eficazes. Embora os medicamentos antivirais possam ser eficazes, eles devem ser continuados indefinidamente e podem ser tóxicos para as células. A ozonioterapia é muito bem-sucedida no controle de infecções crônicas por herpes.

Tal como acontece com todas as infecções virais, não há nenhuma cura no sentido de que o vírus seja eliminado no corpo. ***Depois que um vírus se codifica no seu DNA, não é possível eliminá-lo.*** Isso é verdade tanto para medicamentos antivirais quanto para ozonioterapia. É por isso que quando você interrompe os medicamentos, o vírus volta. A maneira como o corpo lida com os vírus não é eliminando-os, ***mas controlando como eles se reproduzem.*** Portanto, as terapias antivirais não devem ser direcionadas apenas para matar vírus, mas também devem se concentrar no controle da replicação viral. Portanto, devo enfatizar que a *ozonioterapia (ou qualquer outra terapia antiviral) não cura infecções por herpes* ou qualquer outra infecção viral no sentido de *erradicar completamente o vírus*. No entanto, é excelente na indução de citocinas que são muito eficazes na diminuição da replicação viral. Seguindo o protocolo a seguir, os surtos de herpes podem ser drasticamente reduzidos em todos os casos.

Assim que você começar a notar a sensação de formigamento/ardência que antecede um surto, use a insuflação intestinal e aplique o azeite ozonizado duas vezes por dia até que as lesões desapareçam completamente. Na maioria dos casos, isso significa 5-7 dias. Esse esquema de tratamento é repetido a cada surto. Entre os surtos, use insuflação intestinal duas vezes por semana. Você descobrirá que, após cada ciclo de tratamento, levará muito mais tempo para ocorrer outro surto. Pode levar de três a cinco ciclos de tratamento até que os surtos sejam completamente erradicados ou reduzidos a uma taxa aceitável de recorrência (1-2 vezes por ano).

## Estimulação do sistema imunológico

Seu sistema imunológico está comprometido? Você tem resfriados ou gripes frequentes? Ou sua imunidade está baixa por uma doença ou simplesmente pelo envelhecimento? Ou talvez você esteja lutando contra o câncer e precise de toda a

estimulação imunológica que conseguir. Uma maneira de estimular o sistema imunológico imediatamente é com insuflação intestinal três vezes por semana.

### **Impetigo, abscesso ou qualquer infecção de pele**

Primeiro, umedeça a pele com um pouco de água. Aplique gás ozônio a 35-40 *gamma* diretamente 3x/dia por 5 minutos usando a técnica de ventosas ou por 20 minutos usando a técnica de ensacamento (*bagging*). Aplique também o óleo de oliva ozonizado entre os tratamentos. Pode ser usado de forma muito eficaz em combinação com antibióticos, se tiverem sido prescritos.

### **Infecções crônicas ou resistentes**

Atualmente, muita atenção está sendo focada nas chamadas "infecções crônicas". O termo é usado para descrever a incapacidade do sistema imunológico de alguém de se defender contra certos germes e vírus. Estes incluem hepatite B e C, vírus Epstein-Barr, citomegalovírus, HIV, micoplasma, tuberculose, vírus coxsackie, doenças provocadas por levedura e doença de Lyme. Essas infecções geralmente respondem à ozonioterapia. Isso ocorre porque o ozônio estimula o sistema imunológico em até 400% para produzir as moléculas de citocinas usadas no combate às infecções. A ozonioterapia pode muitas vezes significar a diferença entre viver com uma infecção crônica e livrar-se dela.

E quanto a infecções como MRSA\* e outras que se tornaram resistentes a antibióticos? Boas notícias aqui. Estudos demonstraram que todas as infecções agudas ou crônicas respondem muito melhor à antibioticoterapia quando combinadas à ozonioterapia. E isso é verdade mesmo quando os germes se tornam resistentes ao antibiótico. É por isso que é uma boa idéia usar o ozônio sempre que houver uma infecção, não importa qual seja a infecção e se você está tomando um antibiótico ou não. O protocolo de tratamento para qualquer infecção é a insuflação intestinal duas vezes por dia até que a infecção seja resolvida e, em seguida, três vezes por semana por mais 6 semanas para evitar a recorrência.

\* O *Staphylococcus aureus* resistente à meticilina, geralmente referido pelas siglas SARM ou MRSA (do inglês *Methicillin-resistant Staphylococcus aureus*) ou ORSA (do inglês *Oxacillin-resistant Staphylococcus aureus*), e também denominado, em inglês, *Multiple-resistant Staphylococcus aureus*, é uma bactéria que se tornou resistente a vários antibióticos - primeiramente à penicilina, em 1947, e, logo depois, à meticilina. (N. do T.)

## **Doenças intestinais, incluindo colite ulcerosa e doença de Crohn**

A ozonioterapia pode ser usada com muito sucesso, mesmo nos piores casos de colite, diarreia, intestino irritável, intoxicação alimentar e gripe intestinal. Use insuflação intestinal duas vezes ao dia. Uma vez que a condição estabilize, os tratamentos podem ser reduzidos a 2-3 vezes por semana e depois diminuídos conforme a condição é resolvida. Além disso, beba 6 onças\* de água ozonizada 4x/dia com o estômago vazio. Os melhores horários são quando você se levanta pela manhã, antes do almoço, antes do jantar e na hora de dormir. Além disso, tome 1-2 cápsulas de óleo de oliva ozonizado com as refeições, 3x/dia.

## **Doenças pulmonares**

A ozonioterapia pode ser usada para qualquer condição que envolva os pulmões, incluindo DPOC (Doenças Pulmonares Obstrutivas Crônicas), bronquite, pneumonia, gripe, câncer e resfriados. Use a técnica de inalação até 3-4 vezes ao dia, conforme necessário. É melhor combinar isso com duas insuflações intestinais por dia.

## **Degeneração macular**

A degeneração macular é uma doença particularmente adequada para a ozonioterapia. Isso inclui casos úmidos e secos. Muitos pacientes terão uma melhora de sua visão em três meses. Mas mesmo quando uma melhoria não ocorre, praticamente 100% das vezes a doença para de progredir. Portanto, para obter melhores resultados, é fundamental que a terapia seja iniciada assim que o diagnóstico for feito. Use insuflação intestinal uma vez ao dia. Verifique sua acuidade visual uma vez por semana. Você pode obter aplicativos de computador para isso pela Internet. Uma vez que a acuidade visual começa a melhorar, os tratamentos podem ser reduzidos para 2-3 vezes por semana. Você deve continuar os tratamentos pelo resto da sua vida para evitar o retorno do problema. Além disso, você também deve tomar um suplemento nutricional para a visão. Eu recomendo a Advanced Vision Formula de [www.advancedbionutritionals.com](http://www.advancedbionutritionals.com).

\* 177,441ml (uma onça equivale a 29,574ml. (N.doT.)

## Distúrbios da memória

Use insuflação auricular e insuflação intestinal 1-2 vezes por dia. Você pode diminuir a dose assim que sua memória melhorar. Isso pode levar alguns meses.

## Problemas neurológicos

Continue fazendo os tratamentos prescritos pelos médicos e siga as instruções para pré-condicionamento. Se você tem Alzheimer, Parkinson ou qualquer outra doença neurológica, a ozonioterapia melhora os resultados.

## Osteomielite e MRSA

Nunca tratei de um caso de osteomielite ou MRSA que não respondeu a uma combinação de ozonioterapia e antibioticoterapia. ***Ainda que todos os casos que eu tratei fossem casos resistentes aos antibióticos.*** A ozonioterapia sempre torna os antibióticos mais eficazes. O tratamento é insuflação intestinal duas vezes ao dia. Se a área infectada for um membro, use ensacamento (*bagging*) de membros. Caso contrário, use a técnica de ventosas. As feridas abertas também devem ser tratadas com a aplicação de óleo de oliva ozonizado duas vezes por dia.

## Doença periodontal

A ozonioterapia é um totalmente eficaz para doenças periodontais e infecções. Use uma seringa de 20 cc para essa finalidade. Qualquer seringa serve, você pode até comprá-las online. (Eu prefiro seringas de vidro, mas plástico serve). Encha a seringa com ozônio a 80 gamma. Respire fundo algumas vezes e prenda a respiração. Injete o ozônio na boca e deixe-o em contato com as gengivas enquanto você bochecha. Quando você começar a ficar sem ar e precisar respirar, expire todo o ozônio restante da boca expirando.

Lembre-se de que, ***se você inalar o ozônio, ele irritará os pulmões.*** Se você executar o procedimento corretamente, isso não acontecerá. Mas, só para garantir, pacientes com asma ou doença pulmonar crônica devem fazer isso com muito cuidado ou sob a supervisão de um profissional treinado. Faça isso 2-3 vezes por dia, e a cada vez aplique um pouco de óleo de oliva ozonizado nas gengivas ao terminar. O gosto é muito ruim, mas esse protocolo irá curar seu problema, não importa quão ruim

esteja, em apenas algumas semanas. Além disso, você pode obter creme dental com óleo ozonizado da Perfect Vitamin Products em [www.perfectvitaminproducts.com](http://www.perfectvitaminproducts.com) ou ligando para 800-876-2555.

### **Proctite**

A proctite é uma infecção incomum do reto. O tratamento da proctite envolve simplesmente a injeção de ozônio no reto usando um cateter uretral de 18 polegadas, calibre 12-14. Você pode comprá-lo online. Use uma dose inicial de 60cc com concentração de 75-80 gamma. Faça isso uma vez por dia durante três dias. Se houver boa tolerância, aumente as aplicações para 2-3 vezes ao dia, conforme necessário. Um supositório de óleo de oliva ozonizado deve ser utilizado na hora de dormir.

### **Enfermidades da Próstata**

Aplique um supositório de óleo de oliva ozonizado todas as noites antes de dormir.

### **Enfermidades no Reto**

Isso inclui hemorroidas, fissuras e infecções retais, como proctite. Insuflação intestinal 1-2x / dia. Além disso, aplique um supositório de óleo de oliva ozonizado 1-2 vezes por dia.

### **Enfermidades do couro cabeludo, como Erupções Cutâneas, Caspa ou Piolhos**

Umedeça o couro cabeludo primeiro com um pouco de água, use uma touca de banho de plástico e infunda o gás ozônio a 40 gamma sob a touca por cinco minutos. Os tratamentos podem variar de dois em dois dias para 1-3x/dia. Observe que um pouco de ozônio escapará para o ar usando esta técnica. Portanto, para evitar a inalação, coloque um ventilador, voltado para o rosto, faça procedimento em local aberto ou em um espaço muito bem ventilado.

### **Infecções dos seios nasais (agudas e crônicas)**

Encha uma seringa retire 20 cc de ozônio entre 7 e 12 gamma. Faça 3 respirações profundas e, em seguida, prenda bem. Insira a ponta da seringa na narina.

Comprima ambas as narinas com os dedos, para evitar que o ozônio vaze pela cavidade nasal. Injete o ozônio por 10 segundos. Continue prendendo a respiração por 30 segundos e depois libere a pressão nas narinas e expire pelas narinas. **Lembre-se de que, se você inalar o ozônio, ele irritará os pulmões.** Se você executar o procedimento corretamente, isso não acontecerá. Por precaução, pacientes com asma ou doença pulmonar crônica devem fazer isso com muito cuidado ou sob a supervisão de um profissional treinado. Repita o procedimento na outra narina. Depois volte para a primeira narina e repita. Você pode fazer isso 1-3 vezes em cada narina, conforme necessário. Você pode repetir isso toda semana para problemas crônicos ou diariamente para infecções agudas. Para infecções múltiplas, é melhor combinar lavagens salinas nasais diárias, terapia de inalação de ozônio e duas insuflações intestinais por dia.

### **Herpes Zóster aguda**

Herpes Zóster normalmente se resolve por si dentro de 2 semanas. No entanto, a dor pode ser intensa.

E cerca de 10 a 15% das vezes o paciente fica com uma dor permanente e muitas vezes debilitante chamada neuralgia pós-herpética. A aplicação de um tratamento com ozônio assim que as feridas aparecerem diminuirá a dor, a duração da doença e a chance de neuralgia pós-herpética. Use insuflação intestinal duas vezes por dia até que as lesões desapareçam completamente. Além disso, se possível, aplique o gás diretamente no local usando a técnica de ventosas. Além disso, aplique o óleo de oliva ozonizado. Essas terapias podem ser usadas junto com terapias convencionais.

### **Dor de garganta e amígdalas inchadas**

Gargareje com solução salina ozonizada a cada 15 minutos, ou conforme necessário.

### **Enfermidades Estomacais**

Isso inclui azia, náusea crônica, arrotos, gastrite, úlceras e infecções por helicobacteria (H-Pylori). Beba 6 onças de água ozonizada 4x/dia com o estômago

vazio. Os melhores horários são quando você se levanta pela manhã, antes do almoço, antes do jantar e na hora de dormir. Tome 2-4 cápsulas de óleo de oliva ozonizado com as refeições, 3x/dia. Você pode obtê-los na Perfect Vitamin Products em [www.perfectvitaminproducts.com](http://www.perfectvitaminproducts.com) ou ligando para 800-876-2555. Normalmente, leva cerca de 6 semanas para normalizar essas condições. Além disso, nas duas primeiras semanas de tratamento, tome também uma pílula de antiácido genérico. Tome uma cápsula probiótica todas as noites antes de dormir. Interrompa também o uso de álcool, café, bebidas carbonatadas, doces, lanches industrializados e anti-inflamatórios não esteróides.

### **Enfermidades Vaginais**

É eficaz para qualquer infecção, incluindo HPV, candidíase e vaginite bacteriana. Pode ser usado junto com outras terapias. Também pode ser usado para testes de Papanicolau anormais. Insuflação vaginal 1-3x / dia por cinco minutos. E aplique um supositório de óleo de oliva ozonizado na hora de dormir.

### **Feridas**

Funciona para qualquer ferida ou úlcera aberta. Umedeça a pele primeiro com um pouco de água. Aplique gás ozônio a 35-40 gamma diretamente 3x/dia por 10 minutos, usando a técnica de ventosas ou ensacamento (bagging). Se a ferida estiver infectada, aplique o gás ozônio entre 75 e 80 gamma até que a infecção desapareça e, em seguida, passe para 35 e 40 gamma para recuperação. Sempre aplique óleo de oliva ozonizado entre os tratamentos.

## Capítulo Seis

### Procedimento

[www.theozonemiracle.com](http://www.theozonemiracle.com)

Os procedimentos a seguir para as várias aplicações mencionadas acima são descritos em detalhes neste capítulo. Basta seguir as instruções e você não poderá errar. E para vídeos de cada procedimento, acesse [www.theozonemiracle.com](http://www.theozonemiracle.com).

#### **Insuflação Auricular**

Para esse processo, você precisa de um insuflador auricular. Você pode comprar um em [www.longevityresources.com](http://www.longevityresources.com). Primeiro, irrigue o ouvido com várias gotas de água destilada antes do tratamento. Em seguida, usando os insufladores de ouvido, aplique ozônio com 30-35 gamma por 3-5 minutos. Você pode fazer isso duas vezes por dia. Observe que você precisará reduzir os tratamentos se começar a perceber alterações no ouvido. É aconselhável aplicar também algumas gotas de óleo de oliva ozonizado.

#### **Insuflação da Bexiga**

Insira um cateter uretral estéril na bexiga e drene qualquer urina residual. Em seguida, injete lentamente 10-20 cc de ozônio a 35-40 gamma. Pode haver algum desconforto inicialmente. Se o desconforto for excessivo, use menos gás e / ou uma menor concentração gamma. O gás deve permanecer na bexiga por um minuto, após o qual pode ser liberado. Isso pode ser feito até quatro vezes por dia, conforme necessário.



## Terapia por inalação

É útil para qualquer distúrbio pulmonar ou infecção aguda das vias aéreas superiores, como sinusite, bronquite, gripe, resfriado e pneumonias virais. Pode ser usado tanto por asmáticos quanto por pacientes com doença pulmonar crônica. A dose é a mesma para adultos e crianças. Você pode adquirir o equipamento necessário na Longevity Resources ([www.ozonegenerator.com](http://www.ozonegenerator.com) ou 877-543-3398). Quando configurado corretamente, à medida que o ozônio sai do gerador, ele flui primeiro para um recipiente de vidro e depois para um borbulhador de vidro. Encha o borbulhador 2/3 com óleo de oliva. Conecte a saída a uma cânula nasal e coloque a cânula embaixo do nariz. Regule a produção do ozônio entre 7 e 12 gamma, que passará através do azeite, e inspire os vapores à medida que eles saem do borbulhador. **Observe que isso não é ozônio. Você nunca deve inalar o gás ozônio diretamente.** É muito irritante para os pulmões. O gás que sai do óleo de oliva não contém ozônio. Contém ozonídeos e moléculas chamadas terpinas e é totalmente seguro para inalar. Inale os vapores por 10 minutos até 4 vezes ao dia, conforme necessário.

## Insuflação Intestinal

Essa técnica pode ser usada para qualquer condição, pré-condicionamento ou doença crônica ou aguda. Refiro-me à fadiga, distúrbios cognitivos, dores e incômodos, câncer, doenças auto-imunes, doenças neurológicas e a fragilidade e fraqueza associadas ao envelhecimento. Na minha clínica, eu uso o tempo todo com praticamente todos os pacientes. Os tratamentos podem ser realizados até 2 vezes ao dia, 7 dias por semana.

- Encha a seringa ou saco com ozônio (veja abaixo).
- Insira um cateter uretral masculino de calibre 12-14 no mínimo 10 cm no reto. 2 polegadas para uma criança.
- Anexe a seringa ou bolsa ao cateter e injete o ozônio por cerca de 10 a 30 segundos.
- Mantenha o gás por pelo menos um minuto.
- É melhor, embora não seja completamente necessário, fazer isso após uma evacuação.
- Comece com um volume mais baixo e trabalhe até um tratamento final

de volume de 200 cc a 40 gamma. Isso permite que seu intestino se acostume com os ozonídeos. Comece com 100 cc de volume a 20-25 gamma pela primeira vez. Na segunda vez, aumente para 30-35 gamma. Na terceira vez, aumente para 35-40 gamma. Depois, mantendo a gamma entre 35 e 40, aumente o volume para 150 cc. E, finalmente, aumente o volume para 200 cc. Permaneça nesta dose.

- Para uma criança, diminua os volumes da seguinte forma: o volume correto é igual ao peso da criança em libras multiplicado por 1,2.
- Se a qualquer momento houver dor ou queimação ou irritação retal com o procedimento, recue na gamma. Se houver desconforto abdominal, diminua o volume.

### **Ensacamento (*bagging*)**

Essa técnica é útil para qualquer condição que envolva um braço ou perna, como uma ferida que não cicatriza, uma infecção, trauma ou erupção cutânea. Eu recomendo que você use um saco plástico especializado para esse fim, que pode ser adquirido de um dos fabricantes de ozônio. Em último caso, você também pode usar um saco de lixo plástico comum. Umedeça levemente o braço ou a perna com água e coloque o braço ou a perna na bolsa. Comprima bem o saco para liberar todo o ar, e sele a entrada de ar. Pegue um tubo de silicone que libere ozônio diretamente do gerador, insira-o no saco e comece a enchê-lo com ozônio. Use 35-40 gamma para cicatrização e 75-80 gamma para infecções. Conecte uma unidade destruidora de ozônio (que pode ser adquirida na Longevity Resources em [www.ozonegenerator.com](http://www.ozonegenerator.com) ou 877-543-3398) a um tubo de silicone e depois que o ozônio for infundido na bolsa por cinco minutos, insira o tubo na bolsa. Isso permitirá que o gás ozônio saia da bolsa com segurança através de um destruidor. O tratamento termina em 30 minutos. Quando o tratamento terminar, expulsar qualquer gás residual de ozônio pelo tubo destruidor antes de remover a bolsa.

### **Insuflação Vaginal**

É melhor fazê-lo deitada de bruços (virada para baixo). Insira um cateter uretral masculino de calibre 12-14 na vagina. Conecte-o ao gerador de ozônio.

Regule o gerador para 30-35 gamma. Infundir por cinco minutos. Isso pode ser feito 1-2 vezes por dia.

## **Ventosas**

Essa técnica se refere à colocação de uma campânula de plástico ou vidro sobre a área a ser tratada. Precisa ter uma entrada para o ozônio percorrer e uma saída da qual ele escapará para um destruidor. Você pode comprá-los em vários tamanhos em Longevity Resources ([www.ozonegenerator.com](http://www.ozonegenerator.com) ou 877-543-3398). A concentração para infecções é de 75 a 80 gamma e de cicatrização de feridas é de 35 a 40 gamma. O tempo de aplicação é de 5-15 minutos, 2-3 vezes por dia.

## **Óleo de oliva ozonizado: uso tópico, cápsulas e supositórios.**

O óleo de oliva ozonizado é uma substância notável. Pode ser usado topicamente em praticamente qualquer coisa que irrite a pele, de uma infecção a uma erupção cutânea ou uma picada de inseto. Aplique-o quantas vezes for necessário. Também é ótimo para aplicações cosméticas. Pode reduzir a inflamação, manchas de pigmento na pele e até rugas finas. Para aplicações cosméticas, use-o como um creme noturno.

Além disso, o óleo pode ser congelado em supositórios e aplicado por via retal ou vaginal.

Você também pode tomar óleo de oliva ozonizado por via oral. As cápsulas de óleo ozonizado você encontra em [www.approvedozoneproducts.com](http://www.approvedozoneproducts.com). Comece tomando 2 cápsulas três vezes ao dia com alimentos. E à medida que o seu sistema se acostuma, você pode aumentar a dose para 5-6 cápsulas. Elas são ótimos para qualquer tipo de condição estomacal ou intestinal, incluindo fermentação, helicobacteria, SIBO\*, diarreia, náusea, gases intestinais e inchaço. Também podem ser usados como parte de um programa de insuflação intestinal para condições sistêmicas.

Não tente improvisação terapêutica com óleo de oliva ozonizado! É muito complicado produzi-lo com qualidade. Em vez disso, compre de um fabricante. Recebo o óleo que uso na clínica em [www.approvedozoneproducts.com](http://www.approvedozoneproducts.com). Um azeite

\* SIBO é condição clínica caracterizada por aumento do nível de microrganismos no intestino delgado. (N.doT.)

ozonizado de boa qualidade terá a consistência e a aparência da vaselina a uma temperatura ambiente padrão de 72 graus Fahrenheit\*. Quando mantido em um ambiente fresco, será utilizável por anos.

### **Água ozonizada**

É obtida pelo borbulhamento de ozônio na água destilada através de um difusor. O ozônio deve estar entre 80 e 90 gamma. E o tempo deve ser de 20 minutos. Uma vez ozonizada, a água começará imediatamente a perder seu conteúdo de ozônio. Portanto, é importante usá-la imediatamente. Se armazenada na geladeira, durará cerca de 24 horas. Se congelada, pode durar indefinidamente.

### **Solução salina ozonizada**

Para fazer a solução salina, adicione 2 e 1/4 colheres de chá de sal puro (sal marinho, por exemplo) a um litro de água destilada. Em seguida, borbulhe ozônio nesta água através de um difusor. O ozônio deve estar entre 75 e 80 gamma. E o tempo deve ser de 20 minutos.

\*  $(72\text{ }^{\circ}\text{F} - 32) \times 5/9 = 22,222\text{ }^{\circ}\text{C}$  (N.doT.)

## Capítulo Sete

### Pré-condicionamento: O melhor tratamento para qualquer doença é não adoecer!

Pré-condicionamento refere-se ao tratamento com ozonioterapia de forma preventiva, enquanto você ainda está saudável, antes que algo dê errado. Também é usado para preparar o corpo para cirurgia, quimioterapia ou radiação. Até os experimentos sobre os quais falaremos agora surgirem, a ozonioterapia era quase sempre usada para tratar pessoas que já estavam doentes. Ninguém pensou em usá-la em pessoas saudáveis, para que elas continuassem assim. Mas quando você ouvir o que o pré-condicionamento com a ozonioterapia pode fazer, entenderá por que esse protocolo é tão importante para todos nós.

Em um experimento, os pesquisadores dividiram um grupo de ratos em dois. Um foi pré-condicionado com ozonioterapia. Eles receberam insuflações intestinais de ozônio três vezes por semana, durante três semanas. Em seguida, os pesquisadores deram a todos eles uma lesão de reperfusão intestinal. Esta é uma lesão na qual o suprimento de sangue para o intestino é interrompido por tempo suficiente para causar danos. Os resultados foram estatisticamente conclusivos - os animais pré-condicionados apresentaram significativamente menos danos em todos os aspectos. Ao contrário dos animais não tratados, nenhum deles morreu. E todos se recuperaram muito mais rápido que os animais que não eram pré-condicionados. Mas esta é apenas uma das muitas experiências que mostram a proteção inacreditável conferida pelo pré-condicionamento com ozônio.

Outros estudos mostraram exatamente o mesmo efeito nas lesões de reperfusão hepática e renal. De fato, em um deles, os pesquisadores removeram cirurgicamente 70% dos fígados de um grupo de ratos, alguns dos quais foram pré-condicionados com ozônio. Eles descobriram que os animais pré-condicionados se

saíram melhor e regeneraram seus fígados mais rapidamente e de maneira mais completa. Eles colocam desta maneira: "Esses resultados sugerem que o pré-condicionamento com a ozonioterapia tem um efeito estimulador na regeneração das células hepáticas, o que pode torná-la valiosa como modalidade hepatoprotetora [protetora do fígado]".

E isso continua indefinidamente. Outros estudos analisaram a incrível capacidade de salvamento do pré-condicionamento com ozônio em infecções. Algumas das infecções que os pesquisadores provocaram em cobaias resultaram no que é conhecido como choque endotóxico e eram 100% letais. No entanto, quando os animais foram pré-condicionados com ozônio, nenhum deles morreu. As implicações desses estudos são enormes. Por um lado, o choque endotóxico acarreta uma taxa de mortalidade de 80%, mesmo nos melhores hospitais. E segundo, infecções mesmo quando não envolvem choque endotóxico estão rapidamente tornando-se uma grande preocupação, porque muitas infecções ficaram imunes aos nossos antibióticos. Quantas pessoas morrem anualmente de infecções, apesar dos melhores cuidados médicos? E quantos deles ainda estariam vivos se tivessem sido pré-condicionados com ozônio? Os estudos em animais sugerem que entre 78 e 98% seriam salvos. E quanto aos antibióticos?

Um estudo analisou o efeito do pré-condicionamento em um grupo de animais antes de receberem uma infecção fatal. Alguns dos animais não receberam nenhum tratamento. Todos eles morreram. Outro grupo de animais foi tratado com antibióticos. Eles tiveram uma taxa de mortalidade de 68%. Os animais pré-condicionados com ozônio se saíram muito melhor: a taxa de mortalidade deles caiu para 33%. ***Mas os animais pré-condicionados com ozônio e também tratados com antibióticos fizeram melhor: quase todos eles, 98%, sobreviveram.*** E este é um fenômeno que eu testemunhei muitas vezes.

Os pacientes vêm me ver com várias infecções que não respondem a antibióticos e, quando também são tratados com ozônio, os antibióticos de repente funcionam muito melhor. ***A razão é que os antibióticos são unidimensionais: eles apenas matam germes.*** Mas o ozônio funciona de maneira diferente. Ativa o sistema imunológico, evita os danos causados pelos radicais livres que ocorrem nas infecções agudas e, ao mesmo tempo, ajuda o corpo a desintoxicar-se das toxinas liberadas

pelas infecções. Portanto, a combinação de ozonioterapia com antibióticos é um verdadeiro golpe para infecções. Um dia esse protocolo será um local comum em todos os hospitais do mundo.

O pré-condicionamento com ozônio é uma ótima maneira de se evitar ficar preso em uma situação em que você tem uma infecção que não responde a um antibiótico. Também é uma ótima maneira de evitar todas as toxinas ambientais às quais estamos constantemente expostos. Como mencionei antes, a quantidade de toxinas depositadas no ambiente está subindo tão alto que realmente não temos uma ideia real de quão ruim é a situação. Qualquer coisa que possa proteger ossos fígados dessas toxinas é algo que vale a pena conhecer. E aqui estão as boas notícias. Estudos mostram que o pré-condicionamento com ozônio pode fazer exatamente isso. Em um experimento, por exemplo, os pesquisadores pré condicionaram um grupo de ratos usando insuflação intestinal com ozônio. O outro grupo não recebeu o pré-condicionamento de ozônio. Então eles deram aos dois grupos tetracloreto de carbono. O tetracloreto de carbono é um dos venenos mais potentes conhecidos para o fígado. É o padrão que os cientistas usam para descobrir quais medicamentos ou ervas podem melhor proteger o fígado das toxinas. Então o que aconteceu?

Depois que os pesquisadores deram aos animais o tetracloreto de carbono, eles mediram o nível de depleção de glicogênio em seus fígados, produção de ácido láctico, peroxidação lipídica, níveis de ácido úrico e atividade da superóxido dismutase. Todas essas medições são afetadas por danos no fígado induzidos por tetracloreto de carbono. Segundo os pesquisadores, "todos esses efeitos deletérios induzidos pelo tetracloreto de carbono foram impedidos pelo pré-tratamento com ozônio". Caros leitores, isso é surpreendente! Mas, por pior que seja um fígado ou rim danificado, toxicidade química ou morte por uma infecção letal, nada disso é estatisticamente provável. O risco número um para todos nós é aterosclerose e doença cardíaca coronária. Então, como o pré condicionamento do ozônio se sai com a doença cardiovascular?

Em um experimento, os pesquisadores prepararam dois grupos de ratos: um foi pré-condicionado com ozônio por três semanas. O outro grupo não teve pré condicionamento. Após as três semanas, ambos os grupos foram expostos a uma lesão de reperfusão cardíaca. É aqui que o coração é privado de oxigênio a ponto de

quase morrer e, em seguida, o oxigênio é restaurado. É o tipo de coisa que acontece com pessoas que têm ataques cardíacos. Os resultados mostram o que o pré-condicionamento com a ozonioterapia pode fazer.

Comparado ao grupo sem tratamento, os animais com ozônio tiveram níveis significativamente reduzidos de creatinafosfoquinase. Qualquer pessoa que tenha sofrido um ataque cardíaco reconhecerá o que é creatinafosfoquinase. É um exame de sangue que mede a quantidade de dano ao coração. Em seguida, analisaram outras medidas de dano cardíaco, como estresse oxidativo, acúmulo de ácido láctico, atividade elevada da MPO (mieloperoxidase), nucleotídeos de adenina do miocárdio e exame microscópico do tecido cardíaco. Em todos os casos, os animais pré-condicionados com ozônio tiveram significativamente menos danos ao coração. Os pesquisadores colocam desta maneira: “A ozonioterapia pode proporcionar uma cardio-proteção significativa contra alterações bioquímicas e histológicas associadas a uma lesão de reperfusão.” Os resultados mostram que se você é pré-condicionado à ozonioterapia antes de ter um ataque cardíaco, não apenas terá menores danos, mas é muito menos provável que morra e se recupere muito mais rápido. Mas não pare a leitura ainda. Aqui está outra experiência.

Pesquisadores recentemente conduziram um experimento notável com um grupo de coelhos brancos da Nova Zelândia. Os coelhos brancos da Nova Zelândia são os animais mais comumente usados para pesquisar doenças cardíacas porque são muito suscetíveis ao desenvolvimento de aterosclerose. Alguns dos coelhos foram pré-condicionados com ozônio e o restante não. Em seguida, os pesquisadores injetaram algo chamado lipofundina a 20% nas veias desses coelhos. Lipofundina a 20% é um coquetel de várias gorduras que normalmente causam aterosclerose, depósitos de colesterol e endurecimento das artérias. No final do experimento, como previsto, todos os coelhos que não receberam o ozônio apresentavam aterosclerose significativa, depósitos de colesterol e artérias duras e espessadas. Como foi com o grupo do ozônio? Surpreendentemente, suas artérias estavam completamente intocadas!

Então, há alguma dúvida de que o pré-condicionamento com ozônio possa tornar seu corpo mais resistente a praticamente qualquer coisa que possa lhe acontecer? Depois de revisar todos esses estudos, concluo que esperar até que algo



ruim aconteça para usar a ozonioterapia não é a melhor política. Lembre-se do que dissemos: "O melhor tratamento para qualquer doença é não obtê-la". O conceito de pré-condicionamento expande drasticamente a maneira como a ozonioterapia pode ser usada. E, a propósito, coloca a saúde em suas próprias mãos.

Minha opinião é que todos nós, com mais de cinquenta anos, devemos nos pré-condicionar com ozônio toda semana. Não estou sugerindo isso como um substituto para exercícios e uma vida saudável, mas como uma espécie de "seguro adicional". Para que, não importa o que aconteça conosco ou com nossa família, estaremos preparados. Isto é especialmente verdade para aqueles que já têm uma doença e para aqueles que correm um risco maior de desenvolver uma doença específica. Por que devemos esperar para ver se uma das muitas doenças associadas ao envelhecimento estará presente em nosso futuro? Por que não começarmos a nos pré-condicionar agora? Comecei no ano passado e planejo fazê-lo até o momento em que Deus me chamar. Ele me deu esse corpo. Eu posso muito bem fazer tudo a meu alcance para cuidar dele da melhor forma possível.

## Capítulo Oito

### Sauna com Ozônio - Ozônio em Esteróides

Como acabei de dizer, as doenças cardíacas são de longe o assassino número um. Vinte e cinco por cento de todas as mortes nos Estados Unidos são de doenças cardíacas. Então, se eu lhe dissesse que há uma maneira comprovada de diminuir significativamente sua chance de morrer de doença cardíaca, você estaria interessado? Que tal se eu lhe dissesse que o que você precisaria fazer era fácil, aliviaria o estresse, relaxaria, tornaria seu sono melhor, aumentaria o efeito de exercício aeróbico, queimaria excesso de gordura e celulite e faria você se sentir bem no geral? E finalmente, e se esse tratamento não apenas diminuísse suas chances de morrer de doenças cardíacas, mas também suas chances de morrer de todo o resto em até 70%? Foi lançado um novo estudo que mostra como você pode fazer isso. E a melhor parte é que você e toda a sua família podem fazê-lo em casa.

Os pesquisadores analisaram 2.315 homens entre 42 e 60 anos que usavam saunas regularmente. Eles seguiram esses homens por um tempo médio de 20 anos. O que eles estavam procurando é o efeito de usar regularmente uma sauna ao morrer. Eu acho que você concordará comigo que os resultados são impressionantes.

Durante o período de acompanhamento, 190 homens morreram de morte súbita cardíaca, 281 de doença cardíaca coronária, 407 de acidente vascular cerebral e 929 de outras causas. Depois, examinaram a frequência com que os homens tomavam uma sauna e compararam isso às suas chances de morrer. Eles dividiram os homens em três grupos: aqueles que usavam sauna uma vez por semana, aqueles que usavam uma a duas vezes por semana e aqueles que usavam 4-7 vezes por semana.

Para morte cardíaca súbita: 10,1% dos usuários semanais morreram, 7,8% dos usuários 2-3 vezes por semana morreram e 5% dos usuários de 4-7 vezes. Para

doença arterial coronariana, 14,9% de mortes em usuários semanais, 11,5% dos usuários 2-3 por semana morreram e 8,5% dos usuários 4-7 morreram. E a tendência continuou quando se tratava de acidentes vasculares cerebrais: 22,3% dos usuários semanais, 16,4% dos usuários 2-3 por semana, e 12% dos usuários 4-7 vezes. O mesmo aconteceu com a morte por todas as causas: 49% das mortes em usuários semanais, 37,8% de usuários 2-3 vezes por semana e 30,8% dos usuários de sauna 4-7 vezes por semana.

Esses números demonstram claramente que ***tomar sauna regularmente, especialmente se você fizer 4 vezes por semana, prolongam sua vida.*** Os pesquisadores até analisaram o período de tempo na sauna que foi eficaz. E não demorou muito. Apenas 20 minutos foram suficientes para obter todos esses grandes benefícios. Nas palavras deles, "o aumento da frequência do banho na sauna está associado a um risco reduzido de morte súbita cardíaca, morte por doença arterial coronariana, morte por acidente vascular cerebral e morte por mortalidade por todas as causas". Mas não pare de ler ainda ainda. Porque há muito mais nessa história. Estamos apenas nos aquecendo.

E as pessoas que já têm doenças cardíacas? Tomar uma sauna pode ajudá-los?

***A resposta é um retumbante sim.***

O maior problema que os pacientes com doenças cardíacas têm é obter oxigênio suficiente para as células cardíacas. Assim, os pesquisadores analisaram os efeitos das saunas em um grupo de jovens saudáveis de 18 a 20 anos. Eles descobriram que tomar uma sauna uma vez por semana durante cinco meses aumentou o nível de oxigênio em seus tecidos, diminuindo a maneira como a hemoglobina se liga ao oxigênio no sangue venoso. Eles também descobriram que tomar uma sauna aumentou a função da enzima antioxidante nos homens jovens. E o mais notável é que estes eram jovens saudáveis. Imagine quais seriam os resultados em homens mais velhos com um grau de doença cardíaca. Mas espere: você não precisa imaginar. Isso foi relatado apenas 2 anos atrás.

Para fazer o estudo, os autores analisaram 24 homens com bloqueio total de uma ou mais artérias coronárias. Eles mediram a gravidade de seu bloqueio usando a cintilografia de perfusão miocárdica de tálio-201 de última geração com adenosina. Este é o teste que os cardiologistas costumam usar para determinar o quão ruim é a

circulação coronariana. Eles pegaram 16 homens e fizeram uma sauna de 20 minutos todos os dias por apenas três semanas. Mais uma vez, os resultados que viram nesses homens, mesmo em um curto período de tempo, foram notáveis.

Quando eles repetiram as varreduras de perfusão após as três semanas, a pontuação geral (soma da pontuação de estresse) **foi quase cortada pela metade!** Passou de 16 para 9. O mesmo aconteceu com a pontuação total da diferença. Diminuiu de 7 para 3. O que aconteceu com os homens que não estavam recebendo a sauna? Suas pontuações não mudaram. Mas fica ainda melhor. Os homens da sauna tiveram uma melhoria muito significativa de 18% nos tempos de esteira. E a capacidade das artérias de dilatar e melhorar o fluxo sanguíneo (dilatação mediada pelo fluxo da artéria braquial) aumentou 43%. Isso significa que o uso da sauna aumentou seus níveis de óxido nítrico. Caros leitores, isso não é nada senão espantoso. E o que dizer de insuficiência cardíaca?

Recentemente, os médicos analisaram 41 homens e mulheres com insuficiência cardíaca congestiva com idade média de 68 anos. Antes de iniciar o estudo, eles mediram seu desempenho em um teste de caminhada de 6 minutos para ver até onde poderiam ir antes de ter que parar. Eles também mediram seus níveis sanguíneos de BNP (peptídeo natriurético cerebral), sua dilatação mediada por fluxo (como no último estudo) e sua fração de ejeção ventricular. Agora, qualquer pessoa que tenha sido diagnosticada com insuficiência cardíaca sabe o que são os níveis de BNP e as frações de ejeção. Mas me deixem explicar brevemente. O BNP é uma substância que aumenta quando o coração está com problemas. Os níveis saudáveis estão abaixo de 200 pg/ml. A fração de ejeção descreve com que eficácia o coração está bombeando sangue. Um nível saudável é de 65%. Uma vez que essas medidas foram tomadas, os pacientes começaram a tomar uma sauna 5 vezes na semana por 3 semanas. Aqui está o que aconteceu.

O teste de caminhada melhorou em 12%. Seus níveis de BNP se aproximaram do normal, diminuindo 25%. Sua dilatação mediada por fluxo melhorou incríveis 57%. E sua fração de ejeção aumentou 8%. Em outras palavras, em apenas três semanas, fazendo algo tão simples, seguro e divertido como tomar uma sauna, cada medição da função cardíaca melhorava. Os autores disseram: "Em conclusão, a terapia repetida da sauna em pacientes com insuficiência cardíaca crônica melhora a

tolerância ao exercício em associação com a melhoria da função endotelial".

## Ozônio em esteróides?

Você pode ver nesses estudos que fazer algo tão simples quanto tomar uma agradável sauna relaxante pode ter efeitos dramáticos em sua saúde. Mas e se você pudesse modificar sua sauna para obter resultados ainda melhores? E aqui estão as boas notícias. Agora você pode usar uma forma especializada e atualizada de sauna que aumenta ainda mais as vantagens à saúde. Eu chamo de ozônio com esteróides.

Em 1999, o principal pesquisador médico em ozônio do mundo, Dr. Velio Bocci, publicou um artigo que analisava os efeitos da combinação dos benefícios de uma sauna com os do ozônio. Aqui está o que ele fez. Ele observou 6 homens saudáveis entre 32 e 48 anos. Os homens ficaram sentados em uma cabine individual de sauna a vapor por 20 minutos, a temperaturas muito altas, entre 45°C e 55°C. Uma cabine individual de sauna a vapor é basicamente uma caixa em que você senta com a cabeça fora da parte superior da caixa. Ele está equipado com uma unidade de geração de vapor que libera vapor para a caixa.

A primeira vez que os homens usaram a cabine de sauna a vapor, o Dr. Bocci inundou a cabine com ozônio junto com o vapor. Depois de três meses, ele repetiu o experimento. Exceto a segunda vez, na qual a cabine foi inundada apenas com oxigênio, sem ozônio. Antes e depois dos dois experimentos, ele mediu a quantidade de oxigênio e dióxido de carbono que os homens tinham no sangue e os níveis de seus TBARS. TBARS significa substâncias reativas ao ácido tiobarbitúrico. Os TBARS são formados como subprodutos de peróxidos. Assim, medindo o TBARS, você pode ter uma idéia de quantos peróxidos existem no sangue. Quanto mais altos os níveis de TBARS no sangue, mais altos os níveis de peróxidos. Lembre-se disso, porque será importante quando você ver os resultados do estudo. Aqui está o que o Dr. Bocci descobriu.

Os níveis de oxigênio no sangue aumentaram tanto com as sessões de ozônio quanto com as sessões apenas de oxigênio. ***Mas os níveis foram mais altos quando o ozônio foi usado. A razão para isso é que o ozônio melhora a capacidade do corpo de absorver e fornecer oxigênio.*** Os níveis de dióxido de carbono foram reduzidos tanto na sessão de oxigênio quanto na de ozônio / oxigênio. E a redução foi a mesma.

Essa diminuição do dióxido de carbono combinada com o aumento do oxigênio pode significar apenas uma coisa. E isso é que o corpo estava utilizando oxigênio para energia a uma taxa muito mais eficiente. Lembre-se de que, à medida que envelhecemos e adoecemos, a capacidade do corpo de utilizar oxigênio diminui. O que está acontecendo aqui é que esses tratamentos de super sauna estão revertendo isso.

A outra coisa que o Dr. Bocci descobriu foi que os TBARS aumentaram acentuadamente após as sessões de sauna de ozônio, mas não após as sessões apenas de oxigênio. Portanto, é óbvio que o ozônio foi responsável por isso. E isso é crítico, porque, como vimos, o ozônio faz todos os seus milagres, gerando níveis crescentes de peróxidos. E o fato de os TBARS serem tão altos após as sessões de ozônio indica que a sauna estava tendo o mesmo poderoso tipo de efeito peróxido sistêmico que vemos nas outras formas de ozonioterapia que listei para você no capítulo três. Veja como a sauna de ozônio funciona.

É utilizado uma cabine especial feito de materiais não tóxicos, resistentes ao vapor e ao ozônio. Ela é projetado para que você possa sentar-se confortavelmente com a cabeça fora da sauna. Isso evita a inalação de ozônio. Lembre-se de que o ozônio é irritante para o trato respiratório. E a inalação do ozônio pode causar tosse e falta de ar em pessoas com asma ou doença pulmonar crônica.

A primeira coisa a fazer é iniciar o elemento de aquecimento na sauna. Isso aquecerá a água até um ponto de ebulição e começará a liberar vapor na cabine. Depois de aproximadamente 20 a 35 minutos, dependendo da temperatura escolhida, a sauna alcançará a temperatura desejada e você poderá entrar, sentar e relaxar.

A sauna está equipada com um concentrador de oxigênio ou um tanque de oxigênio e um gerador de ozônio. O concentrador de oxigênio é um dispositivo capaz de extrair o nitrogênio do ar ambiente e concentrar o oxigênio para que a saída do concentrador seja superior a 95% de oxigênio puro. O oxigênio é então passado através de um gerador de ozônio e o ozônio resultante é então introduzido na cabine junto com o vapor. E isso é importante.

O gerador de ozônio precisa estar equipado com um timer, ***para que o ozônio não seja introduzido na cabine até que você esteja confortavelmente sentado nele.*** Além disso, como uma salvaguarda para evitar que o ozônio e o vapor escapem pela

abertura pela qual a cabeça passa, você enrola uma toalha em volta do pescoço. Então, quando estiver confortável e a toalha estiver no lugar, o cronômetro iniciará o fluxo de ozônio. O fluxo de ozônio dura cerca de 15 minutos e pode ser configurado para desligar automaticamente 5 minutos antes do término da sessão. É tempo suficiente para garantir que todo o ozônio residual seja retirado do gabinete. Eis o que está acontecendo enquanto você está na sauna de ozônio.

Primeiro, o vapor vai aquecer seu corpo. Isso abre ou dilata todos os vasos sanguíneos da pele, para que o ozônio possa ser melhor absorvido. O calor também fornece um efeito aeróbico semelhante ao exercício, aumentando a frequência cardíaca. Não se preocupe. Isso é tão benéfico quanto quando você está se exercitando. À medida que o ozônio interage com a sua pele, ele cria peróxidos. Esses peróxidos serão absorvidos pela corrente sanguínea e, como o experimento de Bocci acima demonstrou, esses peróxidos percorrerão todo o corpo, produzindo todos os maravilhosos efeitos sistêmicos que descrevi no Capítulo 3. Mas isso não é tudo.

O calor de uma sauna a vapor acalma as terminações nervosas e também aquece e relaxa os músculos. É uma ótima maneira de encontrar alívio de várias dores musculares e articulares, incluindo dores de artrite e fibromialgia. E, assim como no exercício, na sauna a vapor o corpo libera endorfinas e encefalinas. Estas são moléculas de "sentir-se bem" que seu corpo produz para reduzir o impacto do estresse no corpo. Essa é uma das razões pelas quais, depois de uma sessão na sauna, as pessoas costumam se sentir rejuvenescidas e relaxadas.

E saunas a vapor, especialmente as saunas de ozônio, são ótimas para a pele. Muitas erupções cutâneas, infecções fúngicas e outras irritações desaparecem após algumas sessões. E mais importante, a pele é carregada com células dendríticas. As células dendríticas são um componente crítico da resposta do sistema imunológico. E quando são expostos aos peróxidos de uma sauna de ozônio, são ativadas para aumentar sua função em até 400%. Acredito que as saunas de ozônio são especialmente eficazes para melhorar o sistema imunológico por esse mesmo motivo. E é por isso que, embora na minha clínica eu possa oferecer aos pacientes ozonioterapia de muitas maneiras diferentes, quase sempre incluo saunas de ozônio como parte do plano geral de tratamento.

E as saunas de ozônio são uma das melhores maneiras de desintoxicar seu

corpo. Isso porque fazem você queimar gordura e suar. Muitas toxinas, particularmente hidrocarbonetos, são armazenadas nas células adiposas. Assim, como o calor da sauna faz com que as células de gordura liberem a gordura que contêm, as toxinas também são liberadas ao mesmo tempo. E isso não é tudo. Muitas dessas toxinas são eliminadas seletivamente pela pele. É comum que meus pacientes relatem que notaram material tóxico na toalha em que estavam sentados durante a sauna. Essas toxinas saíram da pele durante a sessão de sauna de ozônio. É por isso que as saunas em geral tradicionalmente fazem parte integrante do processo de desintoxicação nos centros de desintoxicação. E não se engane sobre isso. A menos que você não coma ou respire, estará constantemente exposto a uma barragem aparentemente interminável de toxinas ambientais, formando hidrocarbonetos, pesticidas, herbicidas, metais pesados e sabe-se mais o quê.

### **Instruções da sauna a vapor de ozônio**

1. Ajuste o assento na sauna para que sua cabeça fique completamente acima da abertura. Coloque pelo menos 2 toalhas dobradas no assento. Deixe a frente das toalhas projetadas vários centímetros sobre a frente do assento.
2. Antes de entrar na sauna, pré-aqueça-a até a temperatura adequada e beba aproximadamente 350ml de uma bebida isotônica com vitamina C.
3. Tempo: Comece com uma sauna de 20 minutos. Você pode aumentar o período de tempo conforme tolerado para 30 minutos. Não há vantagem em ir além de 30 minutos.
4. Temperatura: Comece com 38 graus. Você pode aumentar a temperatura em cinco graus cada vez que usar a sauna, desde que possa facilmente tolerar o calor por pelo menos 20 minutos. Com o uso contínuo, você se tornará mais tolerante a temperaturas mais altas.
5. Ozônio: comece com uma configuração de nível 4 e uma taxa de fluxo de oxigênio a 1/8 LPM. A primeira vez que você usa a sauna, acerte o cronômetro por cinco minutos. À medida que a sua pele se acostuma ao ozônio, você pode aumentar o temporizador até 15 minutos no máximo. Observe que o ozônio pode irritar a pele e causar uma erupção cutânea desconfortável. Isso pode acontecer especialmente com pessoas com pele



sensível e/ou pele que queima facilmente queimada ao sol. Se você tem esse tipo de pele, vá especialmente devagar ao aumentar sua exposição ao ozônio até que ela se acostume completamente. Se você tiver uma erupção cutânea, pare todas as saunas de ozônio até que a erupção suma completamente.

6. Quando a sauna atingir a temperatura desejada, dobre uma toalha de tamanho padrão em três no sentido do comprimento e enrole-a em volta do pescoço, como faria com um lenço. Isso serve para vedar a abertura da cabeça e evitar que o vapor e o ozônio escapem por ela. Para maior conforto, você pode direcionar um ventilador para sua cabeça durante a sauna.
7. Ao terminar, enxugue-se e vista-se. É melhor não tomar banho logo após a sauna para obter o efeito máximo.

Eu recomendo que a primeira vez que você use uma sauna de ozônio, vá com calma. Siga as instruções e use baixos níveis de calor e ozônio pela primeira vez. Isso é para garantir que você não desintoxique muito rapidamente ou force seu corpo em demasia. Então, à medida que você aprende mais sobre como seu corpo está reagindo ao tratamento, você pode demorar mais e introduzir quantidades maiores de ozônio. Pessoas com pele sensível ou que queimam facilmente ao sol devem ser particularmente cuidadosas porque o ozônio pode irritar a pele e causar uma erupção cutânea desconfortável. Se você tem esse tipo de pele, vá cuidadosamente devagar ao aumentar sua exposição ao ozônio até que se acostume completamente a ela. Se você tiver uma erupção cutânea irritada, pare a sauna de ozônio até que a pele se recupere completamente.

Comece com uma sauna de ozônio por semana. À medida que sua pele se acostuma, você pode aumentar os tratamentos para 3 por semana. Você pode usar a sauna com mais frequência do que isso, mas sem o ozônio, apenas com o vapor. Não vejo nenhum valor adicional em mais de três saunas de ozônio por semana. Lembre-se de que, especialmente com a ozonioterapia, mais não é necessariamente melhor. Tenho muitos pacientes que se saíram tão bem na clínica que conseguiram sua própria sauna de ozônio. Eles a usam regularmente e me informam que amam e nunca se sentiram melhor. Mas se eu lhe dissesse que isso é tudo o que está acontecendo no

maravilhoso mundo das saunas, eu mentiria. Porque todo o efeito da sauna de ozônio torna-se ainda mais poderoso.

### **A tripla possibilidade**

Há pouco tempo, fiquei atormentado com o pensamento persistente de que, por melhor que fosse uma sauna de ozônio, poderíamos aperfeiçoá-la. Mas como fazer isso? O processo de sauna já cuida de dois dos aspectos mais importantes de manter nosso corpo forte e saudável - circulação e utilização de oxigênio. Então, o que no mundo poderia torná-lo ainda melhor? E então me ocorreu. O calor da sauna dilata todos os vasos sanguíneos, estimulando a circulação. E o ozônio estimula a liberação e o metabolismo do oxigênio. Que tal realmente aumentar a entrega de oxigênio enquanto tudo isso acontecia? E foi isso que fizemos.

Juntamente com Roger Chown, da Longevity Resources, desenvolvi o primeiro sistema de sauna a ozônio que foi capaz de aumentar drasticamente os níveis de oxigênio no corpo. Portanto, não apenas as células seriam estimuladas a gerar mais energia a partir do oxigênio que receberam, como também receberiam mais oxigênio ao mesmo tempo. Aqui está como fizemos.

Usamos um concentrador de oxigênio especial com uma saída de 12 LPM. Em seguida, dividimos a saída para que parte dela vá para o gerador de ozônio para produzir ozônio para a sauna e o restante para um sistema de entrega sem reinalação. Um sistema sem reinalação fornece quase 100% de oxigênio. Máscaras normais de oxigênio fornecem apenas 30-35% de oxigênio. Assim, enquanto você está na sauna, não apenas obtém a vasodilatação pelo calor e os efeitos do ozônio na sauna, mas suas células também estão sendo banhadas em oxigênio a 100%. Por que respirar oxigênio puro enquanto faz tratamento com ozônio? É porque é um tratamento duplo. O ozônio estimula suas células a usar melhor o oxigênio, e o sistema de entrega sem reinalação fornece 5 vezes mais oxigênio para as células. Você recebe dois tratamentos em vez de um. O resultado é que o efeito geral é bastante amplificado. E isso não é tudo o que o novo sistema faz.

Um dos problemas com as saunas de ozônio no passado é que, por mais que fossem impermeabilizadas, algum ozônio vaza para fora da cabine. Quando isso acontece, você está respirando ozônio. E em algumas pessoas, mesmo essa pequena

quantidade pode ser irritante para os pulmões. A adição da nova máscara de oxigênio puro garante que você apenas respire oxigênio e não ozônio. Nenhuma outra sauna de ozônio no mundo resolveu esse problema.

Se você deseja ter sua própria sauna de ozônio de última geração em casa com este novo sistema sem reinalação, basta entrar em contato com a Longevity Resources em [www.ozonegenerator.com](http://www.ozonegenerator.com) ou ligar gratuitamente para 877-543-3398 (Canadá e Estados Unidos) ou + 1-250-654-0092 (de fora do Canadá / EUA). E se você já possui uma de suas saunas de ozônio, eles irão atualizá-la com o novo sistema sem reinalação por um custo mínimo.

## Capítulo Nove

### O Trem da Vida

Nas últimas páginas, mostrei a você como se manter saudável, aproveitando o milagre do ozônio, a mais fundamental e poderosa forma de oxigênio. Mas isso é tudo o que você precisa fazer para se manter saudável? É tão simples assim? Eu gostaria que fosse. Mas embora a ozonioterapia seja uma das terapias médicas mais eficazes que existem, ela não funciona "no vácuo". O ozônio não cura e fortalece nossos corpos por si só. Funciona estimulando os diferentes sistemas do corpo que nos mantêm saudáveis. E mesmo que o metabolismo do oxigênio seja a função mais crítica desses sistemas, eles exigem mais do que apenas oxigênio. Pense em um trem.

Um trem consiste em um motor e um monte de vagões sendo puxados pelo motor. Todos os vagões são importantes para o propósito do trem. Todos eles desempenham seu papel. E se algum desses vagões estivesse faltando, o trem não seria tão eficaz. Isso é semelhante à maneira como o corpo funciona. O motor é o metabolismo do oxigênio. É isso que dirige o trem e nos mantém pontuais e a toda velocidade. Nenhum motor e nada mais importa. Um motor lento e tudo desacelera, as entregas são perdidas e todo o cronograma do trem fica comprometido. No entanto, se o motor fosse o único vagão no trem, não faria sentido ter um trem. Todos os vagões são importantes. E assim é com o corpo. Embora o sistema de oxigênio / energia seja a parte mais crítica do corpo, existem outros sistemas que também devem ser atendidos. Então, quais são os outros vagões deste trem? Para uma explicação detalhada de todos os carros no trem, dê uma olhada no meu livro, *Bursting With Energy*. Você pode obtê-lo no amazon.com . Mas aqui está a versão resumida.

O primeiro e mais importante vagão no trem depois do motor é o vagão do carvão. É aquele que fornece o combustível do qual o motor depende. No corpo

humano é a circulação. Todo o oxigênio que as células recebem chega da circulação. Isso é suficientemente importante, mas é apenas o começo. Para que o motor gere energia a partir do oxigênio, ele precisa de muitas outras coisas. Aqui está uma lista curta: glicose, gordura, vitaminas, minerais, hormônios e aminoácidos. E como essas coisas chegam ao motor? Eles chegam lá através da circulação. Na medida em que a circulação for comprometida, nossos motores serão privados do que precisam para processar oxigênio e todo o ozônio e oxigênio no mundo não farão diferença. E aqui está o problema.

O que acontece com nossa circulação à medida que envelhecemos? Nossas artérias e capilares funcionam cada vez melhor à medida que adicionamos mais velas ao bolo de aniversário? Ou começam a sofrer de aterosclerose e inflamação? Eu acho que a resposta é óbvia. Quanto mais tempo permanecemos no planeta, mais tempo nossa circulação terá para ficar entupida. É uma batalha que todos enfrentamos. Para alguns de nós, devido à nossa genética, é uma batalha especialmente importante. Mas para cada um de nós, manter uma circulação saudável à medida que envelhecemos é um problema. Então, o que podemos fazer a respeito?

Não há caminhos alternativos para isso. ***Nada, absolutamente nada - nenhum suplemento, hormônio ou terapia especial de qualquer tipo - melhorará sua circulação mais do que o exercício realizado corretamente.*** Não estou falando de jardinagem, passear, jogar boliche ou jogar golfe. Não estou falando de nada que a maioria das pessoas, inclusive eu, considere divertido. Quando você está se exercitando adequadamente, por definição, está empurrando seu corpo além do limite. Essa é a única maneira de ser forçado a se tornar mais eficiente. Pense nisso Se eu quiser que meus bíceps fiquem maiores e mais fortes, não poderei fazer isso acontecer, a menos que os force ao limite. Só então eles responderão da maneira que eu quero. Da mesma forma, se eu quiser melhorar minha circulação, a única maneira de meu corpo fazer isso é criar uma situação na qual ele seja forçado. E isso significa ***treino intervalado.***

O ***treino intervalado*** significa que você se exercita com tanta força que fica sem fôlego por um intervalo de tempo e depois diminui o ritmo por outro intervalo de tempo para poder se recuperar da tensão. Então você continua repetindo esse ciclo. Cerca de dois anos atrás, saiu um estudo que mostrou o efeito incrível de um

programa de treino intervalado muito simples. Este é que eu recomendo. É assim:

Regule uma máquina de exercício com uma configuração de resistência que esteja a meio caminho ou ligeiramente acima do meio em escala de dificuldade. Durante o exercício, o ajuste da resistência não muda. Somente a velocidade muda. O exercício consiste em cinco ciclos de cinco minutos. Cada ciclo de cinco minutos é caracterizado da seguinte forma. Os primeiros 2 minutos são moderadamente rápidos - o suficiente para deixar você sem fôlego. Os próximos 30 segundos são o mais rápido possível. Este deve ser um esforço máximo. No final desse período de 30 segundos, você deve ficar sem fôlego e muito feliz por não ter que fazer isso por mais de 30 segundos. Nos próximos 2½ minutos, vá o mais devagar possível. No final deste período de "descanso", sua respiração deve estar normal e você deve se sentir pronto para fazer o ciclo novamente. Repita esse ciclo de cinco minutos no total de três a quatro vezes. Todo o exercício leva de 15 a 20 minutos. Faça isso três vezes por semana. Não é muito divertido, mas é extremamente eficaz e leva apenas um pouco do seu dia. Dentro de 6 semanas sua circulação já estará significativamente melhor. E isso não é tudo.

Em grande medida, a circulação é controlada por uma molécula chamada óxido nítrico. O óxido nítrico abre os capilares e fornece mais sangue e oxigênio às células. Mas à medida que envelhecemos, como todo o resto, os níveis de óxido nítrico diminuem. Uma das razões pelas quais o treinamento de intervalo funciona tão bem é o fato de estimular a produção de óxido nítrico. E se você se lembrar do Capítulo 3, se lembrará de que a ozonioterapia também estimula a produção de óxido nítrico. Assim, o treinamento de intervalo e a ozonioterapia definitivamente andam de mãos dadas. E existe outra maneira comprovada de aumentar sua produção de óxido nítrico que melhora os efeitos do ozônio e do treinamento de intervalo. É algo que eu tomo todos os dias. É um produto chamado CircO2.

CircO2 é uma combinação patenteada de ervas e nutrientes que demonstrou aumentar significativamente os níveis de óxido nítrico. A dose é uma pastilha, duas vezes por dia. Nos dias em que você se exercita, tome uma das pastilhas cerca de 30 minutos antes do exercício. Você verá uma grande diferença. Juntamente com o treinamento de intervalo e a ozonioterapia, o CircO2 pode fazer muito para garantir que sua circulação seja eficiente, mesmo quando você chegar aos 70 e 80 anos e além.

Você pode obter o CircO2 em [www.advancedbionutritionals.com](http://www.advancedbionutritionals.com) ou ligando para 800-791-3395. Eles também vendem tiras de teste que você pode usar para determinar seus níveis de óxido nítrico.

Mas e se você já tiver um problema circulatório? E se você tiver doença arterial coronariana ou outra forma de aterosclerose? Há algo mais que você pode fazer que irá impulsionar sua circulação. É chamado de terapia quelante de EDTA dissódico. Isso não é algo que você pode fazer em casa. Você precisará de um médico treinado na terapia. E você pode encontrar esse médico em [www.acam.org](http://www.acam.org). A terapia quelante por EDTA dissódico envolve uma série de infusões intravenosas de um aminoácido chamado EDTA dissódico. Definitivamente, recomendo para quem já teve algum tipo de problema cardiovascular, desde pressão alta a doenças cardíacas. Juntamente com a ozonioterapia, o treinamento de intervalo e o CircO2, ela pode melhorar drasticamente sua circulação e limitar bastante a chance de você sofrer um ataque cardíaco ou derrame.

Outro vagão nesse trem de saúde é a desintoxicação. Os seres humanos podem se intoxicar de duas maneiras. A mais óbvia são todas as toxinas ambientais no ar que respiramos, os alimentos que ingerimos e a água que bebemos. Simplesmente não há como evitar completamente esse problema. A outra forma de toxicidade não é tão aparente. São as toxinas que fazemos. Sim, você leu certo. Produzimos toxinas todos os dias no decorrer da vida cotidiana. E quando você combina essas toxinas com as que é exposto, o efeito é perigoso. Felizmente, porém, nosso corpo possui vários sistemas encarregados de eliminar toxinas. Portanto, uma das coisas mais importantes que podemos fazer todos os dias é tomar medidas para manter esses sistemas funcionando de maneira eficiente. Eis aqui como fazer isso.

Primeiro, use ozonioterapia. Como já foi mencionado no Capítulo 3, ela estimula todos os sistemas de desintoxicação. Mas isso não é tudo que você precisa fazer. Os sistemas de desintoxicação precisam de água. A água atua como um solvente no corpo. Quando o corpo elimina a água na urina, nas fezes e no suor, a água elimina toxinas. Então, até um limite, quanto mais água você bebe, mais toxinas seu corpo pode eliminar. Muitas pessoas não bebem água suficiente e são desidratadas cronicamente. E aqui está o problema. Só porque você não está com sede, não significa que seu corpo esteja bem hidratado. Você não pode confiar na sede para

avisá-lo. A desidratação diminui a capacidade dos corpos de eliminar toxinas e as toxinas se acumulam com o tempo. Portanto, certifique-se de beber bastante água. E fazê-lo mesmo que você não sinta sede. Eu recomendo pelo menos dois litros de água todos os dias e mais se o tempo estiver quente ou se você estiver se exercitando.

Além de garantir que você bebe água suficiente, verifique também se sua dieta contém muita fibra. A fibra mínima deve estar na área de 20 gramas por dia. A melhor maneira de conseguir isso é usando vegetais e suplementos de fibras. Uma ótima maneira de ajudar é tomar 1-2 colheres do meu pó Super Immune QuickStart. Tem cinco gramas de fibra em cada colher. Você pode comprar o QuickStart e aprender mais sobre todas as outras maneiras pelas quais isso ajuda o organismo em [www.advancedbionutritionals.com](http://www.advancedbionutritionals.com) ou ligando para 800-791-3395. E isso nos leva até o outro vagão no trem: nutrição.

É um fato conhecido que a composição nutricional dos alimentos modernos de hoje não está nem perto do que eram há cinquenta anos atrás. Para piorar a situação, à medida que envelhecemos, muitas vezes não absorvemos os nutrientes de nossos alimentos com a mesma eficiência que fizemos nos dias de juventude. Tudo isso contribui para a probabilidade de a maioria de nós ser deficiente em uma ou mais vitaminas ou minerais. Portanto, faz sentido fazer duas coisas.

Primeiro, se você ainda não estiver fazendo isso, comece a comer apenas alimentos frescos, não processados e altamente nutritivos. Evite os fast foods e alimentos processados que anunciam na TV. Comece o seu dia com um café da manhã rico em proteínas e baixo teor de carboidratos. E durante o resto do dia fique longe de doces. Comer de forma saudável não exige especialidade em nutrição, mas é muito importante. E não é realista esperar que seu corpo responda bem à ozonioterapia, se você estiver em uma dieta pobre em nutrientes. Mais uma vez, o Super Immune QuickStart, por estar repleto de importantes vitaminas, ervas e antioxidantes, é uma excelente opção. Mas isso não é tudo.

Existem algumas gorduras muito especiais das quais quase ninguém se cansa na dieta. Essas gorduras são absolutamente essenciais para a saúde e o metabolismo ideal do oxigênio. Estou falando de ácido eicosapentaenoico (EPA) e ácido docosahexaenoico (DHA). EPA e DHA são encontrados em peixes e carnes, laticínios e ovos de animais alimentados naturalmente. Uma razão pela qual a maioria das



peças é deficiente nessas gorduras críticas é que a maioria de nós não come o suficiente desses alimentos. Mas a dieta não é a única fonte de EPA e DHA. Seu corpo pode fabricar EPA e DHA a partir dos chamados ácidos graxos essenciais, encontrados em vegetais, sementes e grãos.

Então, talvez a melhor maneira de garantir que você tenha EPA e DHA suficientes seja comer muitos desses alimentos? Parece bom, mas não é necessariamente assim que funciona. A maioria dos ácidos graxos que ingerimos são armazenados como gordura ou queimados como combustível. Muito pouco se aplica à produção de EPA e DHA. Quanto é produzido de EPA e DHA depende da genética e de outros fatores. O fato é que muitas pessoas não podem efetivamente produzir EPA e DHA a partir dos ácidos graxos essenciais. Por isso, recomendo a todos os meus pacientes que tomem um suplemento EPA/DHA todos os dias, juntamente com o QuickStart. É um suplemento que eu mesmo projetei e acho que é a mistura mais exclusiva e mais poderosa de gorduras e nutrientes essenciais que você pode comprar hoje. Chama-se Complete Daily Oils. Você pode obtê-lo em [www.advancedbionutritionals.com](http://www.advancedbionutritionals.com) ou ligando para 800-791-3395. Tome duas cápsulas por dia.

A última coisa que quero abordar é o estresse. Os mecanismos no corpo que aproveitam o poder do oxigênio e produzem a energia de que tanto precisamos são muito suscetíveis ao estresse. Não subestime o impacto negativo do estresse na sua saúde. Aqui estão algumas regras básicas. Número um, dormir e acordar cedo. Você pode violar as regras de vez em quando, mas na maioria das vezes apague as luzes antes das 22h. E comece o dia mais tardar às seis da manhã. Certifique-se de que você está dormindo bem. Se não estiver, faça algo a respeito. Converse com seu médico, se necessário. Mas verifique de ter bons hábitos de sono. Isso é muito importante.

E evite exagerar. Café, álcool, comer, exercitar-se e trabalhar bastante são coisas boas, a menos que você exagere com regularidade. Mantenha o café em menos de duas xícaras por dia e o álcool em menos de duas doses por dia. Coma apenas o quanto você precisar. E não crie o hábito de fazer tudo ao mesmo tempo. Não preciso falar muito sobre isso, porque quase todo mundo sabe o que quero dizer. Só quero enfatizar que manter o estresse baixo é importante.

Além de manter baixos os níveis de estresse, aqui está mais uma coisa que

você pode fazer para diminuir o impacto dele em seu corpo.

No início dos anos 60, os russos estavam vencendo praticamente todas as competições esportivas internacionais. Por quê? Um dos motivos era que eles haviam aperfeiçoado uma fórmula adaptógena que permitia que seus atletas treinassem mais e se recuperassem mais rapidamente. A mesma fórmula adaptógena também demonstrou ser muito eficaz na diminuição do efeito do estresse em geral no corpo. Então, o que é um adaptógeno?

Um adaptógeno é uma erva cuja principal atividade biológica é ajudar o corpo a se adaptar ao estresse normalizando a resposta ao estresse do corpo. Um adaptógeno bem conhecido é o ginseng. Se o estresse estiver elevando a pressão sangüínea, um adaptógeno a reduzirá. Por outro lado, se o estresse estiver fazendo a pressão arterial muito baixa, o mesmo adaptógeno aumentará. Qualquer que seja a resposta ao estresse, tomar um adaptógeno irá normalizá-lo.

Há pouco tempo, descobri que você pode comprar a mesma fórmula adaptógena que os russos desenvolveram há cinquenta anos. É uma mistura proprietária de dez ervas diferentes. O nome do produto é Stress Manager. Você pode comprá-lo ligando para 775-671-3369 ou em [www.perfectvitaminproducts.com](http://www.perfectvitaminproducts.com). Tome 50 gotas com água uma vez por dia. Experimente. Eu tomo o medicamento há um ano e estou convencido de que durmo melhor, me exercito mais e me recupero mais rápido.

Caros leitores, a vida não é só sobre ser saudável. Há outras coisas que são muito importantes. Mas Deus nos deu esses corpos e acredito que Ele espera que cuidemos do que Ele nos deu da melhor maneira possível. E vocês não precisam serem gênios para descobrir que quanto mais saudável forem, melhor será sua vida e mais útil serão para os outros. A ozonioterapia é definitivamente uma maneira incrível de ajudá-los a alcançar essa saúde. Minha esperança é que vocês sejam tocados por este livro e que ele os inspire e ensine a cuidarem melhor de si e de suas famílias.

## Apêndice

### **Equipamento de ozônio**

Eu recomendo Longevity Resources para todas as suas necessidades de ozônio, desde geradores a saunas e todo o resto. Trabalho com eles há mais de 25 anos e posso garantir a qualidade do equipamento e o excelente serviço. Todos os seus geradores atendem às diretrizes discutidas no capítulo quatro. Você pode contatá-los em [www.ozonegenerator.com](http://www.ozonegenerator.com) ou ligar grátis para 877-543-3398. Estou entrando em contato com outros fabricantes norte-americanos de geradores de ozônio, em um esforço para descobrir quais cumprem as diretrizes discutidas no capítulo quatro. Para obter uma lista atualizada dos fabricantes que declaram atender a esses padrões, visite [www.theozonemiracle.com](http://www.theozonemiracle.com).

### **Suplementos que funcionam bem com a ozonioterapia**

***Super Immune QuickStart*** - Eu criei Super Immune QuickStart mais de 25 anos atrás. É um pó de suplemento absolutamente único que oferece uma rápida reposição de vitaminas, minerais, antioxidantes, proteínas e suporte imunológico para começar bem o seu dia. É como tomar uma bebida com várias vitaminas, proteínas em pó e verduras - tudo em um produto. Você pode obter QuickStart em [www.advancedbionutritionals.com](http://www.advancedbionutritionals.com) ou ligando gratuitamente para 800-791-3395.

***Complete Daily Oils*** - Complete Daily Oils apresenta uma mistura única de óleos de peixe e vegetais que fornece EPA e DHA. Também inclui CoQ10, tocoferóis mistos e ácido alfa-lipóico. É o companheiro nutricional perfeito para QuickStart. Você pode obter Complete Daily Oils em [www.advancedbionutritionals.com](http://www.advancedbionutritionals.com) ou ligando grátis para 800-791-3395.

***CircO2*** - O óxido nítrico é de vital importância para a nossa saúde. É fundamental manter níveis saudáveis de óxido nítrico à medida que envelhecemos. O principal ingrediente do CircO2 é uma mistura especial de extratos de ervas e beterrabas. Por que beterraba? Porque pesquisas emergentes sugerem que a beterraba é uma das melhores maneiras naturais de proporcionar níveis saudáveis de óxido nítrico. CircO2 é uma companhia perfeita para ozonioterapia. Você pode obter CircO2 em

[www.advancedbionutritionals.com](http://www.advancedbionutritionals.com) ou ligando grátis para 800-791-3395.

***Ozonated Olive Oil Capsules*** - Você pode obter as melhores cápsulas de alta potência em [www.approvedozoneproducts.com](http://www.approvedozoneproducts.com).

***OU Assist*** - Uma mistura única de nutrientes projetados especificamente para aumentar os efeitos da ozonioterapia. Você pode obter OU Assist em [www.approvedozoneproducts.com](http://www.approvedozoneproducts.com).

### ***Suporte médico***

***Academia Americana de Ozonioterapia (AAO)*** - Este livro foi desenvolvido para ajudá-lo a prevenir e tratar as doenças mais comuns sozinho em sua casa. Mas, ao mesmo tempo, reconheço que pode haver momentos em que você precise da experiência de um médico treinado no uso do ozônio. Você pode encontrar esse profissional, incluindo veterinários e dentistas, no site da AAO: [www.aoot.us](http://www.aoot.us).

***Colégio Americano para o Avanço da Medicina (ACAM)*** - esta associação médica treina médicos em terapia quelante com EDTA. Você pode encontrar um médico treinado em terapia quelante com EDTA em seu site: [www.acam.org](http://www.acam.org).

***Cursos de treinamento em ozonioterapia*** - Dr. Shallenberger treina médicos e leigos no uso da ozonioterapia há mais de 25 anos. Você pode acessar a programação dos cursos em: [www.shallenbergerozonecourse.com](http://www.shallenbergerozonecourse.com)

***Bio-Energy Testing®*** - Você pode encontrar profissionais que oferecem Bio-Energy Testing® em [www.bioenergytesting.com](http://www.bioenergytesting.com).

***Second Opinion*** - Dr. Shallenberger edita um dos boletins médicos alternativos mais populares do mundo. Chama-se Second Opinion. Você pode aprender mais sobre isso e se inscrever, acessando: [www.secondopinionnewsletter.com](http://www.secondopinionnewsletter.com).

### ***Outros Livros do Dr. Shallenberger***

***Bursting With Energy*** - Este é um guia passo a passo bem referenciado para uma vida saudável agora em sua quinta edição.

***The Type 2 Diabetes Breakthrough*** - O diabetes tipo 2 é 100% evitável, independentemente da sua genética. Este livro mostra como você pode prevenir o diabetes tipo 2 e curá-lo se você já o tiver.

***The Principles and Applications of Ozone Therapy*** - Este é o livro sobre ozonioterapia que o Dr. Shallenberger escreveu para profissionais médicos. Abrange a teoria, bioquímica, fisiologia e aplicações médicas da ozonioterapia.

**REFERÊNCIAS****Capítulo 1**

<http://www.medicare.gov/your-medicare-costs/costs-at-a-glance/costs-atglance.html> ; <http://news.yahoo.com/retired-couples-may-240-000-health-care-040554853--finance.html>

de Grey, Aubrey D.N.J. The Mitochondrial Free Radical Theory Of Aging. R. G. Landes, Publisher. Austin, TX 1999

Duchen MR. Mitochondria in health and disease: perspectives on a new mitochondrial biology. *Mol Aspects Med.* 2004 Aug;25(4):365-451.

Harper's Illustrated Biochemistry, 27th Edition. Robert K Murray, Daryl K Granner, Victor W Rodwell Editors. Lange Medical Books/McGraw Hill. 2006. The McGraw-Hill companies, Inc. New York, NY.

Hwang JH, Kim DK, Jo EJ, et al Pharmacological Stimulation of NADH Oxidation Ameliorates Obesity and Related Phenotypes in Mice. *Diabetes*, 2009 Jacobs M, *Ozonachrichten* 1986; 5: 1-5.

Krieger C, Duchon MR. Mitochondria, Ca<sup>2+</sup> and neurodegenerative disease. *Eur J Pharmacol.* 2002 Jul 5;447(2-3):177-88. Review.

Lamson DW, Plaza SM. Mitochondrial factors in the pathogenesis of diabetes: a hypothesis for treatment. *Altern Med Rev.* 2002;7:94-111. Review.

Lee HC, Wei YH. Mitochondrial alterations, cellular response to oxidative stress and defective degradation of proteins in aging. *Biogerontology.* 2001;2(4):231-44.

Lesnefsky EJ, Hoppel CL. Ischemia-reperfusion injury in the aged heart: role of mitochondria. *Arch Biochem Biophys.* 2003 Dec 15;420(2):287-97. Review.

Levine SA, Kidd PM. Antioxidant Adaptation – Its Role in Free Radical Pathology. 1985, Biocurrents Division, Allergy Research Group, 400 Preda St., San Leandro, CA 94577.

Linnane AW, Kios M, Vitetta L. The essential requirement for superoxide radical and nitric oxide formation for physiological functioning and healthy aging. *Mitochondrion*, 2007, Vol. 7, Nos. 1-2.

Sastre J, Pallardo FV, Vina J. The role of mitochondrial oxidative stress in aging. *Free Radic Biol Med.* 2003 Jul 1;35(1):1-8.

Shallenberger F. The Energy Deficit Theory of Aging and Disease. *The Original Internist.* 2008;15.

Shallenberger, F. Mitochondrial functional analysis: a new method for assessing anti-aging strategies. *Anti-Aging Therapeutics*, Vol. XI, 341-348. Published by A4M Publishing. 2008.

Shallenberger, F. *Bursting With Energy.* 2007, Basic Health Publications, Inc., 28812 Top Of The World Drive, Laguna Beach, CA. 92651

Shallenberger, F. The Energy Deficit Theory of Aging and Disease. *The Original*

Internist, VOL. 15, NO. 1, March 2008.

Shigenaga MK, Hagen TM, Ames BN. Oxidative damage and mitochondrial decay in aging. Proc Natl Acad Sci USA. 1994;91:10771-10778.

Speakman JR, Talbot DA, et al. Uncoupled and surviving: individual mice with high metabolism have greater mitochondrial uncoupling and live longer. Aging Cell. 2004 Jun;3(3):87-95.

Trifunovic A, Wredenberg A, et al. Premature ageing in mice expressing defective mitochondrial DNA polymerase. Nature. 2004 May 27; 429(6990):417-23.

Trounce I, Byrne E, Marzuki S. Decline in skeletal muscle mitochondrial respiratory chain function: possible factor in ageing. Lancet. 1989;1(8639):637-639.

Wei YH, Lu CY, Lee HC, Pang CY, Ma YS. Oxidative damage and mutation to mitochondrial DNA and age-dependent decline of mitochondrial respiratory function. Ann NY Acad Sci. 1998 Nov 20; 854:155-70.

Wilson TM, Tanaka H. Meta-analysis of the age associated decline in maximal aerobic capacity in men: relation to training status. Am J Physiol Heart Circ Physiol 2000; 278:829-834.

## **Capítulo 2**

Bocci V. Oxygen-ozone therapy: A critical evaluation. Published by Kluwer Academic Publishers, P.O. Box 17, 3300 AA Dordrecht, The Netherlands. 2002.

## **Capítulos 4, 5, e 6**

Shallenberger F. The Principles and Application of Ozone Therapy. Amazon Press 2011. ISBN:145641335X

## **Capítulo 7**

Ahmed LA, Salem HA, Mawsouf MN. et al. Cardioprotective effects of ozone oxidative preconditioning in an in vivo model of ischemia/reperfusion injury in rats. Scand. J. Clin. Lab. Invest., Vol 72, #5, 345-354, 2012

Ajamieh HH, Menéndez S, Martínez-Sánchez G, et al. Effects of ozone oxidative preconditioning on nitric oxide generation and cellular redox balance in a rat model of hepatic ischaemia-reperfusion. Liver Int. 2004 Feb;24(1):55-62).

Basanta Fortes D, Martínez Y, et al. Effect of Ozone Oxidative Preconditioning in Intestinal Injury Induced by Ischemia/reperfusion in Rats. Rev CENIC Cienc Biol. Vol 41, Special Issue, 2010

Candelario-Jalil E, Mohammed-Al-Dalain S, et al. Oxidative preconditioning affords protection against carbon tetrachloride-induced glycogen depletion and oxidative stress in rats. J Appl Toxicol. 2001 Jul-Aug;21(4):297-301.

Delgado-Roche L, Martínez-Sánchez G, Re L. Ozone oxidative preconditioning

prevents atherosclerosis development in New Zealand White rabbits. *J Cardiovasc Pharmacol.* 2013 Feb;61(2):160-5.

Gultekin FA, Cakmak GK, et al. Effects of ozone oxidative preconditioning on liver regeneration after partial hepatectomy in rats. *J Invest Surg.* 2013 Oct;26(5):242-52.

Zhou J, Chen H, Chen Z, et al. Effects of ozone oxidative preconditioning on apoptosis induced by renal ischemia/reperfusion injury in rats. *Chin J Organ Transplant Vol* 33, #2, 113-117, 2012

### **Capítulo 8**

Bocci V, Borrelli E, Valacchi G, Luzzi E. Quasi-total-body exposure to an oxygen-ozone mixture in a sauna cabin. *Eur J Appl Physiol Occup Physiol.* 1999 Nov-Dec;80(6):549-54.

### **Capítulo 9**

Ballesteros-Vásquez MN1, Valenzuela-Calvillo LS, et al. Trans fatty acids: consumption effect on human health and regulation challenges. *Nutr Hosp.* 2012 Jan-Feb;27(1:54-64).

Flock MR, Skulas-Ray AC, et al. Determinants of erythrocyte omega-3 fatty acid content in response to fish oil supplementation: a dose-response randomized controlled trial. *J Am Heart Assoc.* 2013 Nov 19;2-6

Fontes JD, Rahman F, et al. Red blood cell fatty acids and biomarkers of inflammation: a cross-sectional study in a community-based cohort. *Atherosclerosis.* 2015 Jun;240(2:431-6).

Farzaneh-Far R, Lin J, et al. Association of marine omega-3 fatty acid levels with telomeric aging in patients with coronary heart disease. *JAMA.* 2010 Jan 20;303(3:250-7).

Harris WS. The omega-3 index: clinical utility for therapeutic intervention. *Curr Cardiol Rep.* 2010 Nov;12(6:503-8)

Iqbal MP. Trans fatty acids - A risk factor for cardiovascular disease. *Pak J Med Sci.* 2014 Jan;30(1:194-7).

Siscovick DS, Raghunathan TE, et al. Dietary intake and cell membrane levels of long-chain n-3 polyunsaturated fatty acids and the risk of primary cardiac arrest. *JAMA.* 1995 Nov 1;274(17):1363-7.

Tan ZS, Harris WS, et al. Red blood cell  $\omega$ -fatty acid levels and markers of accelerated brain aging. *Neurology.* 2012 Feb 28;78(9):658-64.