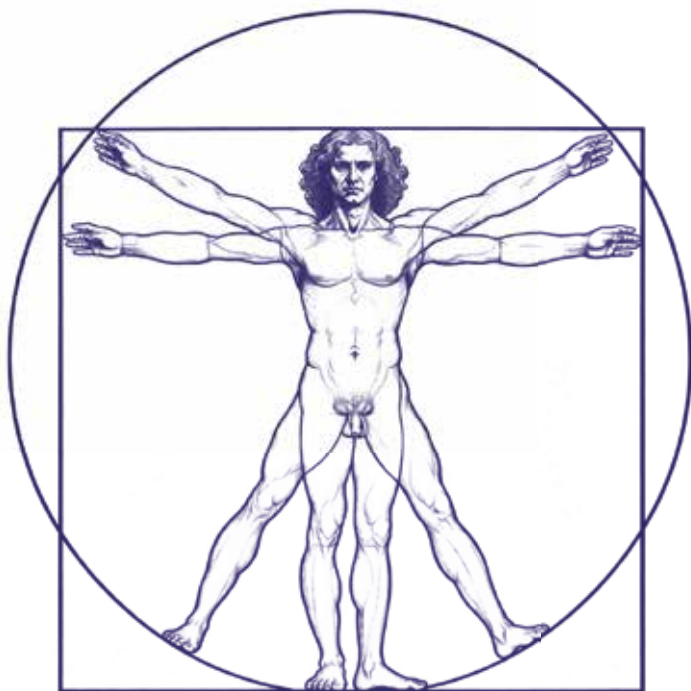


**Dott.ssa. Chiara Zandonà**

# **Ozono terapia**



**"Scopri i principi, le applicazioni e le potenzialità dell'ozono terapia."**

---

**"Informarsi è il primo passo per conoscere nuove possibilità terapeutiche."**

# OZONO CHE COS'È

L'ozono è un gas che, attentamente dosato, agisce come medicamento naturale pressoché privo di effetti collaterali negativi. Deriva dall'ossigeno che viene bombardato con energia elettrica fino a produrre una molecola con tre atomi di ossigeno.

L'ozono è in grado di produrre nell'organismo umano una serie di effetti benefici. Nello specifico, l'ossigeno-ozonoterapia ha:

- un'azione antidolorifica ed analgesica;
- un'attività antinfiammatoria ;
- un'azione antibatterica ed antivirale;
- un'azione benefica sulla circolazione sanguigna, in quanto è in grado di riattivare il microcircolo e aumentare la deformabilità dei globuli rossi.

Modalità di somministrazione dell'ozono

L'ozono può essere somministrato mediante tre metodiche:

## **1) Grande Auto-EmoTerapia – GAET: è il metodo più diretto e più efficace.**

Il termine “autoemoterapia” prende il nome dalla procedura che comporta il prelievo di una quantità di sangue, da 100 a 150 ml, e l'auto-“trasfusione” della stessa dopo averla arricchita con ozono: senza rimuovere l'ago dal paziente. Questa metodica si utilizza per trattare varie condizioni accomunate dalla presenza di infiammazione quali stanchezza, malattie croniche, malattie autoimmuni, infezioni e problemi cardiovascolari.

Una sessione di ozonoterapia tramite GAET ha una durata di circa 30 minuti. La terapia con ozono infuso endovena prevede cicli di sedute di un minimo di 8 da effettuarsi bi-settimanalmente a distanza di almeno 48 ore l'una dall'altra.

Una volta completato il ciclo di trattamenti ed ottenuto così il massimo beneficio dalla terapia, consigliamo di sottoporsi a sedute di mantenimento che hanno una cadenza molto diversa da persona a persona e a seconda del motivo del trattamento.

**2) Insufflazioni rettali con ozono:** questo trattamento è efficace ed è ideale per coloro che preferiscono evitare l'uso di aghi o per i bambini. La mucosa del retto assorbe l'ozono, il quale viene diffuso in tutto il corpo. Questo trattamento dura solo 15 minuti ed è meno invasivo della GAET, anche se richiede più sessioni per ottenere gli stessi risultati. Gli effetti collaterali sono generalmente lievi e includono sensazioni di tensione addominale, crampi e l'impulso di defecare a causa della presenza di gas nell'intestino, che scompaiono dopo l'assorbimento dell'ozono dalla mucosa rettale.

**3) Ozonoterapia intramuscolare o intra-articolare:** è la modalità più comune per trattare il dolore muscolare e a carico delle grandi articolazioni quali ginocchio e spalla. Con l'iniezione intramuscolare/intrarticolare l'ozono viene posizionato immediatamente all'interno dei muscoli/articolazioni del paziente.

- via intramuscolare: l'ozono iniettato diffonde attraverso il tessuto muscolare circostante la sede di puntura, attivando il sistema immunitario, promuovendo la circolazione sanguigna, riducendo l'infiammazione o stimolando la rigenerazione tissutale.

**L'effetto collaterale principale** consiste nel fastidio dovuto alla puntura con l'ago. In genere esso è lieve nel tessuto sano, ma può essere particolarmente doloroso se la zona da trattare è particolarmente infiammata, come avviene per esempio nel caso delle contratture muscolari o dei punti trigger.

- Via intrarticolare: l'ozono viene iniettato direttamente nell'articolazione della spalla o del ginocchio, fornendo un'azione localizzata e rapida, riducendo l'infiammazione e il dolore in maniera mirata. base alle specifiche necessità del paziente.
- **L'effetto collaterale principale** consiste nel fastidio dovuto alla puntura dell'ago. Effetto "collaterale" momentaneo è la sensazione di scroscio nelle ore successive all'infiltrazione dovuto alla presenza di aria nell'articolazione.

**4) Ozonoterapia con sacchetto (bag):** la terapia topica con sacchetto implica l'applicazione di una miscela di ossigeno e ozono in forma gassosa direttamente sulla lesione cutanea attraverso l'utilizzo di un sacchetto. Può essere utilizzata per trattare:

- Ulcere cutanee
- ulcere vascolari
- piede diabetico

## Controindicazioni all'ozono terapia

Come per ogni procedura medica, esistono alcune controindicazioni per l'ozonoterapia eseguita tramite GAET (grande autoemoterapia).

- Le condizioni note in cui questa procedura è sconsigliabile sono:
- deficit noto di glucosio-6-fosfato deidrogenasi (favismo);
- epilessia;
- ipertiroidismo clinicamente evidente;
- stato di gravidanza, perché non vi sono dati di sicurezza relativi al feto.

## ALCUNI CAMPI DI APPLICAZIONE

1) Nella terapia del dolore agisce:

- riducendo il dolore e l'infiammazione.
- migliorando la rigenerazione tissutale.

L'ozono agisce su molte manifestazioni dolorose causate da patologie come:

- le ernie discali (almeno 12 sedute: 2/3 volte la settimana. Mediamente fra la 6a e l'8a settimana si riscontra miglioramento soggettivo)
- le lombalgie croniche artrosiche
- le coxalgie, le gonalgie, ed altre artropatie di natura artrosica
- le artriti

2) Nelle Malattie Cerebrovascolari e Neuro-degenerative quali:

### **PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI**

- cardiopatia ipertrofica
- cardiopatia ischemica
- riabilitazione post-infarto
- ecc.

### **PATOLOGIE CEREBRO-VASCOLARI / NEURODEGENERATIVE**

- demenza senile precoce
- Alzheimer
- Sclerosi Multipla
- SLA
- M. di Parkinson;

### **INSUFFICIENZA RENALE**

## INSUFFICIENZA RESPIRATORIA

- ipertensione polmonare e bronco pneumopatia cronica ostruttiva

## MACULOPATIA DEGENERATIVA DELLA RETINA

## NEUROPROTEZIONE NELLE PATOLOGIE POST-TRAUMATICHE, INFETTIVE E DOPO RADIOTERAPIA DEL SISTEMA NERVOSO CENTRALE

L'ozono è un valido mezzo terapeutico nella cura di tutte queste patologie, in quanto agisce:

- **diminuendo lo stress ossidativo**
- **esercitando un'azione neuro-protettiva:** riattiva il microcircolo ed il metabolismo cerebrale, migliorando le funzioni cognitive e mnesiche:
- **migliorando e prolungando gli effetti di farmaci**
- **migliorando notevolmente i tempi di recupero e la coordinazione motoria**
- **contrastando la spasticità grazie alla sua attività decontratturante**
- **modulando il dolore (azione antalgica).**

3) **Nell'artrite reumatoide**, l'ozonoterapia agisce:

- riducendo il dolore e l'infiammazione
- migliorando la rigenerazione tissutale
- modulando



4) **Nella fibromialgia:** patologia che si manifesta con dolori persistenti e diffusi ai muscoli, ai tendini e ai legamenti, stanchezza permanente, disturbi del sonno, stato depressivo, cefalea, astenia e altri disturbi senza una precisa causa fisica.



L'ozonoterapia:

- favorisce le capacità riparatorie dell'organismo
- regolarizza e migliora le difese immunitarie del nostro corpo grazie alla liberazione di fattori umorali.

5) **Nelle arterioopatie, nelle ulcere cutanee , nelle piaghe, nelle insufficienze venose e nel piede diabetico,** l'ozonoterapia promuove:

- **la circolazione sanguigna**
- **riduce l'infiammazione nella zona interessata dall'ulcera alleviando il dolore e favorendo la cicatrizzazione.**
- **accelera il processo di guarigione e la chiusura dell'ulcera stessa.**



## ulcera cutanee

6) **Nello sport**, l'ozonoterapia:

- **migliora l'ossigenazione muscolare facilitando il recupero post-allenamento o dopo competizioni impegnative**
- **riduce l'infiammazione permettendo agli atleti di riprendere gli allenamenti senza dover ricorrere a farmaci**
- **è efficace anche nel trattamento di infortuni e traumi sportivi.**

7) **Nella Sindrome della stanchezza cronica (CFS):** condizione clinica che si caratterizza per una stanchezza persistente, difficile da superare, nonostante il riposo e la mancanza di cause apparenti. Questa condizione può durare per settimane, mesi o addirittura anni e limitare significativamente la qualità della vita delle persone che ne soffrono.

L'ozonoterapia:

- **diminuisce la sensazione di stanchezza e pesantezza**
- **migliora il tono dell'umore**



## APPLICAZIONI IN MEDICINA ESTETICA

L'ozonoterapia trova indicazione nella Medicina Estetica per le sue molteplici azioni. La miscela di ossigeno e ozono è in grado di:

- **favorire l'espulsione degli acidi grassi con le urine rendendoli idrofili.**
- **migliorare la circolazione grazie alla sua azione antiedemigena**
- **apportare un miglioramento all'ossigenazione tissutale con conseguente miglior trofismo cutaneo.**

L'ozonoterapia mediante GAET associata alla somministrazione in mesoterapia viene proposta:

1) per il trattamento della cellulite: spesso considerata solo un difetto estetico della pelle, la **cellulite** è in realtà una patologia che interessa il tessuto sottocutaneo, causata da un malfunzionamento del sistema vascolare e linfatico. In particolare si verifica un ingrossamento delle **cellule adipose a causa di vari fattori, tra cui:**

malfunzionamento del sistema vascolare e linfatico. In particolare si verifica un ingrossamento delle cellule adipose a causa di vari fattori, tra cui:

- **accumulo eccessivo di acidi grassi;**
- **ritenzione di liquidi;**
- **rallentamento del sistema linfatico.**

Le iniezioni locali (mesoterapia) di ozono nelle zone interessate da questo problema possono offrire vari benefici, come:

- **eliminazione degli acidi grassi in eccesso** (azione lipolitica) negli adipociti, facilitando così la loro espulsione attraverso le urine.
- **diminuzione della sensazione di stanchezza e pesantezza**, grazie alla maggiore ossigenazione dei tessuti delle gambe;
- **progressiva diminuzione dell'aspetto poco gradevole della pelle**, grazie a un miglior drenaggio del sistema linfatico;
- **miglioramento generale dell'elasticità della pelle ed anti-infiammatorio;**
- **miglioramento della circolazione sanguigna e linfatica**
- **azione detossinante e antiossidante.**



L'ozonoterapia, inoltre, a differenza di altri agisce vari metodi efficaci per combattere la cellulite, ha un vantaggio significativo: **favorisce la perdita di massa grassa senza compromettere quella muscolare.**

I primi benefici dell'ozonoterapia per la cellulite sono generalmente visibili dopo 4-6 sedute. La pelle appare più tonica, levigata e compatta, mentre la riduzione della ritenzione idrica e del gonfiore è evidente fin dalle prime settimane. Per ottenere risultati ottimali, è consigliato un ciclo di almeno 8-10 trattamenti, da

combinare con uno stile di vita sano, un'alimentazione equilibrata e una regolare attività fisica.

2) **Antiaging**: l'invecchiamento è un processo biologico naturale che si verifica nel tempo, comportando una serie di modifiche a livello cellulare e molecolare. Questo fenomeno è caratterizzato da una progressiva perdita di funzionalità e di capacità di recupero dell'organismo, come ad esempio:

- **riduzione della risposta immunitaria**
- **cambiamenti fisici**, come: perdita di elasticità della pelle, riduzione della massa muscolare.
- **danni cellulari e molecolari**
- **declino delle funzioni organiche**
- **declino cognitivo.**



Oltre a uno stile di vita sano, **l'ozonoterapia** è considerata un trattamento minimamente invasivo **che può aiutare a ritardare l'invecchiamento grazie alle sue proprietà anti ossidanti.**

## **OZONO TERAPIA NELLA DISBIOSI INTESTINALE**

Il microbiota intestinale svolge molteplici funzioni, che vanno dalla metabolizzazione di alcuni nutrienti alla difesa dell'organismo, dalla sintesi di vitamine alla regolarizzazione dell'attività del sistema immunitario. Con la rottura dell'ecosistema microbico intestinale si possono sviluppare patologie di natura:

- **GASTRO-INTESTINALI:** dolore addominale, alvo alternate, irritabilità, diarrea e dolore, stipsi , muco fecale
- **GINECOLOGICI:** tensione premestruale, dismenorrea, dispareunia
- **ASPECIFICI:** astenia, lombo-sciatalgia, alitosi, cefalea, disturbi del sonno, cellulite.

Principali benefici e meccanismi:

- **Azione Antimicrobica:** elimina i patogeni intestinali, favorendo la crescita della flora batterica “buona”.
- **Azione Antinfiammatoria:** riduce l’infiammazione cronica della mucosa intestinale.
- **Miglioramento della Funzione:** ripristina la peristalsi, utile in casi di stipsi e gonfiore.
- **Azione Sistemica:** l’ossigeno-ozono terapia migliora l’ossigenazione dei tessuti e riduce l’acidosi.

## NUTRIZIONE

1. prediligere al mattino cibi a medio/alto indice glicemico (>55 <70; >70)

2. evitare dopo le ore 14 cibi ad alto indice glicemico (>70)

### **INDICE GLICEMICO BASSO (<55)**

- Pesce, carne (magra), frutta a guscio (noci, arachidi, mandorle), oli vegetali
- Cereali: pane integrale, pane di segale, riso integrale
- frutta: mela, pera, frutti di bosco, arancia, pesca
- verdura: fagioli, cetrioli, legumi, carote, cavolo, peperone, spinaci, zucchine
- latticini: formaggi, latte, yogurt naturale, burro
- altri alimenti: uova, cioccolato fondente

### **INDICE GLICEMICO MEDIO (>55<70)**

- Cereali: fiocchi di cereali, riso
- Frutta: frutta in lattina, melone, kiwi
- latticini: yogurt alla frutta
- altri alimenti: succo di mela, ketchup, barrette al muesli

### **INDICE GLICEMICO ALTO (>70)**

- Cereali: cornflakes, riso bianco
- frutta: banana
- Verdura: zucca, patate, purè
- latticini: gelato
- altri alimenti: sughi pronti

**Per maggiori informazioni contattare la  
dottorressa o la segreteria:**

Dott.ssa

+39 351 955 0721

studiomedicozandona@outlook.it

chiara.zandona@pec.omceovr.it

Segreteria

+39 351 745 4909



**Per approfondire l'ozono terapia e  
conoscere meglio l'attività  
della Dottoressa Chiara Zandonà,  
scansiona il QR code**

