



Siete consejos para vivir en buena onda y conciliar el sueño

Antes de irse a la cama desconecte todos los aparatos que puedan interferir en su sueño.

¿Quiere mejorar su descanso, evitar el insomnio, evitar enfermedades y vivir más años? “Elimine y reduzca las ondas electromagnéticas de su entorno”, propone el arquitecto, interiorista y geobiólogo Pere León, experto en creación de espacios saludables.

León asegura que estar sometido de manera intensa, prolongada o permanente a toda clase de ondas y radiaciones generadas por la Tierra o por las nuevas tecnologías, puede llegar a interferir en la salud y el bienestar, ocasionando “desde insomnio o dolor de cabeza hasta enfermedades”.

Aunque este tema se debate en la comunidad científica y es objeto de investigaciones, no hay consenso sobre los efectos del espectro electromagnético en la salud. **León se ha propuesto concientizar a la sociedad sobre la importancia de habitar espacios cómodos, seguros y libres de zonas geopatógenas (con radiaciones) y contaminación electromagnética.**

Hace énfasis en el desconocimiento que existe sobre la exposición a toda clase de ondas y radiaciones en el dormitorio, donde pasamos gran parte de la vida, y las cuales pueden tener efectos negativos sobre la salud.

“Vivir libre de la contaminación electromagnética no requiere grandes cambios ni inversiones. **Claves tan sencillas como reubicar la cama, desconectar algunos aparatos o cambiar el escritorio de sitio ayudan a prevenir y a paliar desde molestias como la irritabilidad o la fatiga hasta enfermedades graves**”, asegura León, autor del libro 'La buena onda'.

Este especialista en análisis ambiental señala que se puede aprender a protegerse de estas ondas nocivas, para empezar a dormir bien, evitar dolencias y vivir más años.

¿Qué hace un geobiólogo? Este profesional –explica Pere León– mide las radiaciones de casas y oficinas con aparatos técnicos y hace propuestas para eliminarlas, ‘cura’ los espacios y, en consecuencia, protege nuestra salud.

Según este experto, “a los geobiólogos nos consultan personas con geopatías o enfermedades provocadas por el uso frecuente de tecnologías. Nuestros consejos ayudan a mejorar la salud de muchos, alejándolos de zonas geopatógenas (con radiaciones)”.



Energías y frecuencias

“Las ondas son propagaciones que pueden tener la capacidad de perturbar alguna propiedad dentro del espacio con relación a un objeto, y las radiaciones se relacionan con una propagación de energía en forma de ondas electromagnéticas o partículas subatómicas a través del vacío o de un medio material”, explica León.

“Las perturbaciones de origen natural más peligrosas son las corrientes de agua subterránea que, al friccionar con el subsuelo, emiten una ionización constante, ascendiendo sobre su vertical y desvitalizando la glándula pineal y el timo”, afirma este geobiólogo y arquitecto.

Según León, estas alteraciones se originan en “la conductividad eléctrica provocada por la ionización del hidrógeno contenido en el agua, y producida por el efecto de su movimiento y de la fricción con el subsuelo a gran velocidad y profundidad”.

“Es decir que la fricción del agua en el terreno subterráneo, o sus fracturas, denominadas diaclasas, crea un campo electromagnético que se proyecta hacia arriba y atraviesa todos los materiales, incluidas nuestras células”, dice León.

Según el especialista, en nuestro planeta existe “un gran campo magnético natural, o líneas Hartmann, en forma de malla de tipo cuadrícula, en cuyos cruces hay un efecto patógeno que se multiplica si coincide con una corriente de agua subterránea o falla del terreno”.

El geobiólogo sostiene, además, que **“hay otra red geomagnética natural similar a la anterior, denominada líneas Curry, que tiene otra orientación y medidas, pero que son aún más nocivas para la salud y tienen un efecto más intenso allí donde se cruzan”**.

Respecto a las radiaciones artificiales, León las clasifica en ionizantes (modifican la materia extrayendo electrones) y no ionizantes (que no arrancan electrones de la materia).

Y señala que los últimos estudios sobre el tema “indican que algunas de estas radiaciones causan alteraciones a nivel celular y pueden afectar el sistema nervioso central, modificar el ritmo circadiano (a lo largo de las 24 horas del día) del sueño y provocar desde cefaleas a alteraciones biológicas evidentes”.

“En los últimos 10 años nos hemos ido rodeando de nuevas tecnologías, basadas en campos electromagnéticos de alta frecuencia (wifi, antenas de telefonía, móviles, Wimax, 3G y 4G, entre otras), y una exposición mantenida en el tiempo contribuye a romper los procesos biológicos para los que estamos programados”, recalca León.



Refugios tecnológicos

Para este geobiólogo, el dormitorio **“es el lugar más sagrado de la casa, puesto que nos pasamos una tercera parte de nuestra vida en él y, por lo tanto, debemos concebir la idea de desconectarnos tecnológicamente y conseguir salas blancas o búnkeres antitecnológicos”**.

Por ello recomienda apagar o quitar en ese ambiente los celulares, las tabletas, los despertadores, los televisores, las señales wifi y los ordenadores, y reducir la exposición a los dispositivos y antenas de funcionamiento eléctrico y electrónico, en lo que denomina 'Vivir en modo avión', el título de su libro anterior.

Cuando habla de salas blancas, León se refiere a espacios donde no existen perturbaciones ni alteraciones, limpios de radiaciones, contaminantes ambientales y acústicos, que son aptos para la vida y contribuyen a mantener el equilibrio corporalmente (homeostasis) de quienes los disfrutan.

“En cuanto a búnkeres tecnológicos, son los espacios, especialmente los dormitorios, donde, después de medir el nivel de radiación al que está expuesto, se aplican blindajes y apantallamientos técnicos para que no lleguen estas radiaciones a la persona que está durmiendo en ese lugar”, explica.

“Un búnker o refugio tecnológico es un espacio protegido de malas ondas, donde se hace toda la desconexión posible para garantizar el descanso en dicho lugar”, añade.

Para los estudios, análisis y correcciones geobiológicas de una vivienda, Pere León utiliza distintos aparatos medidores de radiaciones naturales y artificiales, capaces de detectar espectros de frecuencias, campos eléctricos, magnéticos y de microondas, y calcular su potencia con exactitud.

Estos aparatos detectan tanto las ondas externas a la vivienda (antenas de telefonía, líneas de alta tensión, transformadores eléctricos) como las internas (electrodomésticos, instalación eléctrica, routers y wifi).

Una vez medidas las radiaciones, elaboran un informe técnico con los valores registrados, “acompañado de planos de situación, junto con unas propuestas de nueva organización o rehabilitación del espacio, destinadas a neutralizar las posibles radiaciones artificiales y naturales”, señala.

Para mantener el dormitorio libre de ondas y radiaciones nocivas, León aconseja **“apagar todo aquello que vaya conectado al tendido eléctrico, observar si hay antenas de telefonía o torres de alta tensión cerca, ya que, si conseguimos apartarnos de estos**



campos perturbadores, tendremos un sueño más reparador y estaremos más vitales y fuertes para afrontar un nuevo día”.

Para finalizar, recomienda poner plantas en el dormitorio, porque purifican el aire y extraen contaminantes ambientales, así como caminar descalzo cinco minutos al día sobre hierba, arena o encima del pavimento, puesto que eso ayuda a descargarse de la corriente electrostática acumulada durante el día.

7 consejos de aplicación inmediata

Medidas generales para curar la casa y proteger su propia salud:

1. Si sufre de insomnio con frecuencia, pruebe a cambiar la cama de lugar.
2. Ventile la casa diez minutos al día, para mejorar el nivel de humedad relativa y eliminar cargas electrostáticas.
3. Manténgase alejado del horno microondas cuando esté en funcionamiento.
4. Asegúrese de que todos sus enchufes disponen de toma a tierra y de que están conectados correctamente.
5. No ponga un aparato electrodoméstico estacionario en la pared contigua al cabezal de una cama o lugar de descanso.
6. Evite colocar dispositivos electrónicos en la mesa de noche, durante el descanso nocturno.
7. Apague el wifi durante la noche y siempre que no lo necesite.

DANIEL GALILEA
Efe Reportajes

Diario EL TIEMPO, 3 de Agosto de 2016. Página 1