

«Entre un setenta y un ochenta por ciento de la gente duerme sobre una geopatía y no lo sabe»

Entrevista a Pere León

Pere León es arquitecto, pero lo que lo convierte en un profesional único es que combina el diseño y la arquitectura con sus amplios conocimientos en Geobiología y Biohabitabilidad.

Todo empezó cuando, tras mudarse con su familia a un nuevo hogar, se dieron cuenta de que descansaban poco y mal. Consultaron a diversos médicos, pero nadie supo decirles la razón. Hasta que alguien les recomendó que buscaran a un geobiólogo.

El protagonista de esta entrevista no estaba muy convencido, y recelaba de esta ciencia desconocida para él hasta aquel momento. Sin embargo, tras la consulta a este especialista, con algunos cambios sencillos en casa Pere y toda su familia pudieron dormir de nuevo con placidez. Y eso cambió su vida desde aquel momento.

Decidido a ayudar a otras personas a mejorar su calidad de vida, Pere León realizó los estudios oficiales en Geobiología y Biohabitabilidad, aprendiendo de los mejores expertos del país. Posteriormente se hizo miembro de la Asociación de Estudios Geobiológicos y Geo-Natura.

Actualmente, con más de veinte años de experiencia en este ámbito, se ha convertido en uno de los expertos en Bioconstrucción más importantes de nuestro país. Dedicar su trabajo a determinar la biohabitabilidad de hogares y empresas, mediante la realización de estudios ambientales y de radiaciones que puedan ser perjudiciales para las personas.

En 2013 publicó el libro *La Buena Onda – Cómo crear espacios saludables* con la editorial Grijalbo, y este mismo año 2015 ha publicado *Vivir en modo avión* con la editorial Urano. Mientras nos sentamos a la mesa del



restaurante, no deja de observar con ojo crítico y experto aquello que nos rodea.

Comentas que al principio recelabas de la labor del geobiólogo que debía analizar tu casa, pero luego te convenciste completamente. ¿Cómo cambió tu vida en aquel momento?

Cuando llamamos al geobiólogo no estaba del todo convencido, porque yo dormía perfectamente. Eran mi mujer y mis hijos los que no dormían bien, y al principio lo achacamos al cambio de domicilio. Además, no me hacía ninguna gracia que un desconocido se metiera en mi casa para poner en duda un diseño que había hecho yo. Pero tras la visita nos explicó que había una veta de agua que pasaba por debajo de

la habitación de nuestros hijos y del lado de la cama de mi mujer. Modificamos la distribución de la habitación de nuestros hijos, y empezaron a dormir mucho mejor y sin despertarse a media noche. Yo, que seguía siendo un poco incrédulo y por si acaso, intercambié mi lado de la cama con el de mi mujer. Y entonces fui yo quien empezó a dormir mal. Así que a partir de ahí, cuando lo comprobé en mi propio cuerpo, descubrí que era verdad. Ahí empezó todo, hace once años.

Y cambió tu forma de ver las cosas y su trayectoria profesional...

Exactamente. A partir de aquel momento quise saber más. Busqué a aquel geobiólogo que vino a mi casa,

y hablé con él. Porque igual que me pasaba a mí, podía pasarle a mucha gente y quería ayudar. Y entonces se produjo una de aquellas extrañas situaciones que parecen casualidades, pero que no lo son. Porque me dijo que, justo al día siguiente, empezaría a impartir un curso sobre geobiología, y que si me quería apuntar. Le dije que sí al momento. Durante tres años, estuve instruyéndome cada fin de semana con otras veinte personas. Íbamos a casa de personas enfermas buscando corrientes de agua y el resultado fue revelador. Después amplié más mis conocimientos, en el Instituto Hartmann para aprender y entender el efecto de las radiaciones artificiales en nuestro organismo. Siendo arquitecto, sabía que eso podía ayudarme mucho a proyectar y diseñar hogares y negocios saludables.

Para los profanos en la materia, ¿qué son exactamente la geobiología y la biohabitabilidad?

Respecto a la geobiología, la propia palabra lo dice. 'Geos' significa tierra, y 'bios' en vida. Lo interpretamos como una nueva ciencia, aunque es muy antigua, que pretende buscar explicación a las energías de la tierra que pueden afectar a la vida. En este sentido, podemos afirmar que hay dos tipos de radiaciones: las artificiales y las naturales. Y la Biohabitabilidad tiene su origen en un término alemán que significa que una casa tiene que ser biótica, o apta y favorable para la vida.

Entonces, ¿una casa puede ser desfavorable para la vida?

Claro. Todos tenemos claro que cuando hay un ambiente tóxico, porque hay algún contaminante ambiental, nuestro cuerpo se resiente. Quizás no inmediatamente, pero sí con el tiempo. Pues de la misma forma, también hay tóxicos derivados de las radiaciones que hacen que nuestro cuerpo se resienta y se vuelva enfermizo. Y lo malo es que en estos casos cuesta más saber de dónde vienen los problemas, porque los síntomas suelen aparecer tras una larga exposición al lugar donde hemos



dormido o pasado mucho tiempo. Por eso, cuando hablamos de Biohabitabilidad, hablamos de la ciencia que se encarga de que las casas sean saludables para vivir.

Lo de las corrientes de agua me ha resultado sorprendente. ¿Cuáles son las ondas que nos afectan habitualmente en nuestro día a día?

Por un lado están las naturales. Las corrientes de agua subterráneas son las que más asombro provocan, pero es fácil de entender. Se producen porque el agua fricciona con la tierra y produce una ionización, un cambio de polaridad, que se levanta de forma vertical. Por eso da igual que vivas en un bajo o un séptimo piso, que te puede

afectar igual. Lo que hace este cambio de ionización es que tu glándula pineal no pueda trabajar bien y esté constantemente estresada, y que por tanto no pueda segregar la melatonina que tanto necesitamos para dormir bien y reparar nuestros procesos biológicos.. Está comprobado: si sales de la vertical de una geopatía, empiezas a dormir bien otra vez. También están los campos magnéticos naturales de la tierra. Mi teoría es que entre un 70 y un 80% de la gente duerme sobre una geopatía y no lo sabe.

¿Y las radiaciones artificiales?

Las hay de varios tipos. Nos encontramos, por ejemplo, todas las de alta frecuencia como por ejemplo la telefonía móvil, los wifis, los teléfonos

“Existen tóxicos derivados de las radiaciones que hacen que nuestro cuerpo se resienta y se vuelva enfermizo. Lo malo es que en estos casos cuesta saber de dónde vienen los problemas, porque los síntomas suelen aparecer tras una larga exposición.”



inalámbricos, y demás aparatos que transmiten datos. Las instalaciones eléctricas también pueden interferir en el descanso de las personas. Y los campos magnéticos, como los que producen las estaciones transformadoras y las líneas de alta tensión, pueden ser muy nocivos porque se han asociado con la aparición, por ejemplo, de casos de leucemia infantil. Todos somos sensibles a estos campos electromagnéticos, pero algunos tenemos un sistema inmune más fuerte que otros.

¿Y cuáles son los principales síntomas de estas radiaciones y corrientes?

Hay varios síntomas que nos pueden alertar. Uno de ellos es que nos sentimos más cansados al levantarnos que cuando nos acostamos. Que nos despertemos de madrugada, sobre todo entre las tres y las cuatro de la madrugada, y que tampoco es normal. Que apretemos los dientes, que nos levantemos con dolor cervical, lumbar o articular... Y a nivel emocional y mental, que nos levantemos tristes, apáticos o deprimidos. También se pueden presentar problemas de lívido, y de relación con los demás.

Hay quien dirá que estos son síntomas muy genéricos...

Sí, pueden deberse a muchas cosas. Pero para saber si la fuente es una geopatía, podemos hacer una prueba muy fácil. Si tenemos una segunda residencia, podemos comprobar si dormimos mejor allí. O cuando nos vamos de vacaciones o dormimos fuera por trabajo. Generalmente nunca se duerme tan bien como en casa, porque

son lugares ajenos. Pero si aún así dormimos mejor fuera que en casa, probablemente se deba a que hay una geopatía que nos impide descansar bien y que va afectando poco a poco a nuestro organismo. Si, además, nuestra vida va aceptablemente bien y no hay motivos ni genéticos ni de situación vital que expliquen estos problemas, entonces la causa será probablemente una geopatía.

También has comentado que hay personas que son más sensibles que otras. De hecho, si no hubiese sido por tu esposa y tus hijos, no habrías sabido que había una geopatía en su casa.

Sí, así es. Hay personas que notan mucho más los efectos de estas geopatías, y que enseguida notan que algo está mal. Por un lado es un fastidio y un engorro, porque acusan mucho más los problemas, pero por otro lado es una suerte, porque al darse cuenta

pueden tomar medidas correctivas antes. Los demás, los que no lo notan tanto, van acumulando los efectos de las geopatías durante años sin solucionarlo. Y luego, como está demostrado estadísticamente, empiezan a aparecer problemas graves de salud como por ejemplo un cáncer, entre seis y ocho años después de una exposición prolongada. Y las enfermedades autoinmunes también.

¿Cuáles serían entonces las reglas básicas para crear un hogar confortable?

La primera, y más importante, el dormitorio debe ser una sala blanca en cuanto a radiaciones. No deben haber tóxicos ambientales como ambientadores, o televisores, radio-despertador, materiales demasiado sintéticos... Y hay que tener una buena iluminación, con bombillas de luz cálida para fomentar un buen funcionamiento de la glándula pineal

de la que hablábamos antes. Para mí, las mejores bombillas son las incandescentes, porque son las que mejor reproducen el espectro lumínico de la luz solar, y por tanto la secreción natural de melatonina de la glándula pineal. Y por otro lado, volviendo al tema de las tecnologías, si no estás usando el wifi apágalo. Y el teléfono móvil, por supuesto, también. ¿Para qué hay que tenerlo encendido todo el día? No es necesario.

Estamos acostumbrados a tenerlo encendido siempre...

Sí, y estamos haciendo las cosas muy mal. Hay que aprender a desconectarlo cuando no hace falta, y a dejar el teléfono móvil fuera de la habitación.

Ese es el tema principal de su nuevo libro, Vivir en modo avión: utilizar las nuevas tecnologías de forma saludable. En él hablas de dos síndromes cada vez más comunes, la nomofobia y la vibración fantasma. ¿En qué consisten?

La nomofobia es el 'no sin mi móvil'. Es esa manía que tenemos de estar pendientes del móvil constantemente, incluso cuando estamos con otras personas. Los estudios dicen que miramos más de cien veces el móvil de media al día. Tan dependientes somos de él, que no es raro que suframos el síndrome de la vibración fantasma, que hace que creamos que nos vibra o nos suena el teléfono incluso cuando no lo está haciendo. Lo mismo sucede cuando suena un móvil, y todo el mundo mira el suyo por si acaso, aunque ni siquiera reconocan la música.

¿Y qué es lo que nos hace tan adictos a las nuevas tecnologías?

Que nos hacen sentir bien. Nos facilitan la vida y nos permiten ser mucho más flexibles, porque por ejemplo podemos avisar a alguien con quien hemos quedado si vamos a llegar tarde. Yo no estoy en contra de las nuevas tecnologías, a mí me encanta utilizarlas y aprovechar todas sus ventajas. Pero hay que aprender a utilizarlas de forma saludable. Y eso

Para alcanzar la conciencia plena hay que saber poner el modo avión

"Desde hace un tiempo, en mi entorno más cercano utilizo esta expresión cuando quiero desconectar: <<¡Me pongo en modo avión, hasta luego!>> Lo he hecho hace un rato, por ejemplo, cuando me he puesto a escribir estas líneas. Los que me conocen saben que cuando me pongo en modo avión no estoy para nadie, y lo aceptan sin problemas. Para mí es vital disponer de momentos de desconexión con el entorno para poder reconectar conmigo mismo. No puedo alcanzar un verdadero estado de conciencia sin antes poner mi teléfono móvil en modo avión. Sólo entonces me sumerjo en mis pensamientos, medito, hago deporte y lo disfruto, duermo o simplemente no hago nada y me limito a disfrutar del momento. Es una pausa, es un kitkat que considero no sólo merecido, sino necesario para recargar las baterías y sentirme bien."



Vivir en modo avión

Pere León

Urano

160 pág.

8 €

implica saber ponerse en modo avión de vez en cuando y conectar con la gente de verdad.

¿Y la gente está dispuesta a hacer ese cambio tan necesario?

Yo creo que sí. De hecho a mí me parece que la filosofía del modo avión está extendiéndose entre la sociedad. En Sudamérica, el libro está calando bastante hondo y me están pidiendo que vaya allí a dar charlas y hacer estudios de biohabitabilidad. Me gusta mucho ver como, tras las visitas, la gente empieza a desconectar el móvil y el router cuando llega a casa o cuando se va a dormir. Y eso es un gran paso para crear una nueva cultura de uso de la tecnología. Pero hay otras cosas, como la tele, que cuestan mucho más de apartar de la vida diaria. Además tú puedes apagar tu wifi, pero si tu vecino no la apaga y tiene el router al otro lado de la pared de tu dormitorio, te puede afectar igual. Por eso es tan importante que la concienciación sea global.

Y como sucede con las radiaciones naturales, ¿también hay personas que son más sensibles a las radiaciones eléctricas?

Sí, y se llama electrosensibilidad. Se

trata de un síndrome que tiene cada vez más incidencia en la sociedad, y que afecta cada vez a más personas. El problema es que, como sucedió con la Sensibilidad Química Múltiple o la Fibromialgia, todavía no está reconocida como tal. Al menos en España, porque otros países como Francia ya han aceptado que existe y están tomando medidas al respecto. Tanto para su tratamiento como para su prevención.

Pongamos que nosotros nos estamos concienciados sobre la importancia de tener hogares y hábitos saludables. ¿Cómo podemos convencer a los demás?

Cuando se lo explicas, y se lo demuestras, la gente se concienza. Hay más personas dispuestas a llevar una vida saludable de lo creemos en la actualidad. Puedes apelar a su salud, o a la de las personas que los rodean. Al fin y al cabo todos queremos lo mejor para nuestros seres queridos. Sobre todo los jóvenes y los niños necesitan que les enseñemos a dejar de depender tanto de las nuevas tecnologías, y a tomarse un respiro de vez en cuando.