

¿Vives en una casa sana?



Pere León, arquitecto y geobiólogo, nos da las claves para minimizar los efectos de las radiaciones en tu casa.

TEXTOS: E. M.

Es fundador de *Habitatsalut*, un despacho de arquitectos dedicados a crear espacios libres de radiaciones perjudiciales. Además, ha escrito *Vivir en modo avión*, una guía sobre todo para adolescentes (es padre de dos) acerca de cómo disfrutar de las nuevas tecnologías evitando los efectos nocivos de las ondas, y *La buena onda* (la segunda edición vio la luz el pasado 25 de abril), donde nos da las claves para tener una casa sana, algunas tan sencillas como incluir ciertas rutinas en nuestro día a día.

LLEGÓ A LA GEOBIOLOGÍA POR SU PROPIA EXPERIENCIA

“Hace unos 13 años compré un terreno e hicimos nuestra casa. Al poco de mudarnos, mi mujer y mis hijos empezaron con problemas de sueño y finalmente ella hizo venir a un geobiólogo, que nos aconsejó cambiar las camas de sitio. Con los niños acepté, pero en nuestro dormitorio suponía hacer obra y no quise; sin embargo, cambiamos de sitio en la cama. En 6 meses mi mujer y mis hijos dor-

mían estupendamente y yo cada vez peor. Así que modificamos el dormitorio y todo fue mejor. Yo soy muy racionalista y quería entender por qué: estuve 3 años acompañando a este geobiólogo a hacer estudios en casas y me formé”.

ASÍ INFLUYEN LAS RADIACIONES EN NUESTRO CUERPO

“No todas las personas muestran la misma sensibilidad; lo que afecta a una, a otra no. En general, los colectivos más sensibles son los niños y los mayores. Un punto determinante es dónde dormimos, ya que ahí pasamos la tercera parte de nuestra vida. Y cuando decimos dormir, hablamos de un sueño reparador, es decir, de arreglar lo que hemos ‘estropeado’ durante el día; de hecho, los niños solo crecen de noche”.

“Es muy común usar el móvil como despertador; en ese caso, mejor ponerlo en modo avión”.

QUÉ SÍNTOMAS ALERTAN DE QUE PASA ALGO

“Lo primero es observarse. Si por norma duermes relajado y te levantas descansado y bien, no tienes de qué preocuparte. Pero si te despiertas sobre las 3 o las 4 de la mañana de forma sistemática, tienes bruxismo, dolor de cervicales o lumbares, te levantas apático y deprimido, te duran mucho los resfriados..., puede que el cuerpo reconozca el lugar donde duermes como no bueno”.

Para Pere es muy importante apagar el wifi por la noche



Desconecta la tele por la noche: los cables siguen generando campos electromagnéticos

No tengas el ordenador en el dormitorio



Revisa la instalación eléctrica





La mejor orientación al dormir es la norte, favorece la regeneración celular.



Evita la ropa de cama sintética, mejor de algodón



Utiliza pinturas naturales



Las camas con estru metálica o las eléctricas no son recomendables.

Pere desaconseja el microondas: "de hecho, yo no lo tengo"



Con una buena toma de tierra no hay problemas con la mayoría de electrodomésticos.



CÓMO SE PUEDEN MINIMIZAR LOS EFECTOS NOCIVOS

"Hay que cerciorarse de que la instalación eléctrica está bien y de que tiene una buena toma de tierra. Apagar el wifi cuando no se esté usando y nunca tenerlo en el dormitorio. Tampoco radios despertadores (mejor uno a pilas); y si se usa el móvil como despertador, ponerlo en modo avión. Fuera también la televisión del dormitorio, y si se tiene, hay que desconectarla de la red antes de dormir (las regletas con interruptor son muy cómodas); igual la del salón si está al otro lado de la pared del cabecero. Las camas

eléctricas crean un gran campo eléctrico y los materiales sintéticos son transportadores de campos eléctricos estáticos, así que mejor somieres de madera natural, sábanas de algodón...".

CÓMO PUEDES DETECTAR SI UNA CASA ES SANA

Es necesario hacer un estudio; los hay exprés que se pueden hacer desde 300 o 400 € por habitación con plano, informe y un seguimiento; el estudio solo te baja hasta 250 €, y si se trata un único aspecto, como una antena de telefonía cercana, el coste se reduce hasta los 150 €.



Nada de radio despertador, móviles o tabletas en el dormitorio.



Un geobiólogo mide las radiaciones con aparatos técnicos.



¡Si tienes las claves para crear espacios libres de ondas