

PERE LEÓN

Arquitecte, geobiòleg i autor de 'La buena onda'

Alerta Una experiència personal el va portar a interessar-se per la geobiologia i per la influència que tenen sobre la nostra salut els camps electromagnètics. Vivim envoltats d'ones que no veiem. Pere León dona consells pràctics per reduir-ne els riscos

“Si et despertes entre les 3 i les 4 de la matinada, aquí hi ha un problema”



LARA BONILLA

Ens passem una tercera part de la vida dormint. Per això és tan important on i com ho fem. D'aquesta qüestió se n'ocupa el geobiòleg Pere León, que en el seu llibre *La buena onda* (Grijalbo) alerta dels riscos de l'exposició contínua a les ones electromagnètiques.

Per què és tan important la manera com dormim?

Els processos biològics i de reparació cel·lular els fem durant la nit. Durant el dia estem exposats a 50.000 vibracions. El cos el que fa és escudar-se i suportar totes aquestes agressions. El soroll és una radiació i ens hi hem acostumat, però no podem assegurar que no ens estigui afectant. I per fer aquests processos de reparació cel·lular cal dormir bé i que no hi hagi soroll. Hi ha sorolls que nosaltres de manera conscient no rebem però les nostres cèl·lules sí, i s'estressen. Potser dormim, però no estem descansant i ens llevem més cansats. El teu cos s'ha de reparar a la nit, i si no ho pot fer el teu sistema immunològic decau.

Quina és la feina del geobiòleg?

La geobiologia estudia la relació que hi ha entre l'entorn, les radiacions i la vida de les persones. I hi inclou tant les radiacions d'origen natural com les radiacions de camps electromagnètics. Em vaig trobar amb el problema a casa i a partir d'aquí vaig entrar en tot un món que estava disfressat d'esoterisme, perquè hi ha persones que s'hi dediquen que li donen un aire tan místic que li resta credibilitat. Per això vaig decidir escriure el llibre.

Pràcticament tots tenim smart-phone, wifi... ¿Els hem de deixar de fer servir?

No dic que ho fem. Jo sóc una persona molt tecnològica, no és incompatible. Se n'ha de fer un bon ús i una bona gestió. El problema és que hem incorporat noves tecnologies de manera molt fàcil i ràpida sense haver-nos fet les preguntes adequades. En desconeixem els efectes.

Solucions pràctiques. Jo faig servir el mòbil com a alarma despertador, per exemple. Faig bé?

Posa'l en mode avió. No el tinguis endollat al corrent al costat del cap, perquè és un camp magnètic. És preferible un despertador de piles. I res de ràdio despertador ni de dormir amb telèfons sense fil a l'habitació, que són molt pitjor que el wifi. I si ho són, que siguin de baixa freqüència. També hauries de comprovar la instal·lació elèctrica, perquè pot ser que tingui fugues de camp, i és habitual tenir-la a la capçalera del llit. Quanta gent em truca amb mal de cap!

Quins són els símptomes d'alerta? Despertar-se a mitjanit. Si et despertes entre les 3 i les 4 de la mati-

nada –quan el cervell està en la fase REM–, aquí hi ha un problema. També llevar-se més cansat, sensació de sorra als ulls, alteracions de colors o que els teus fills es despertin a mitjanit i vinguin al teu llit. La gent pensa que és normal.

I què fem amb el wifi?

Un altre error que es comet és que la gent associa el wifi al router i no té res a veure. El router es pot apagar, el wifi és un mitjà més d'enviar la informació al teu terminal. I és tan fàcil com connectar-lo per cable al teu ordinador. És més ràpid, no hi entren virus i no hi entren hackers. I a la nit tanca el wifi, no costa res. I si no et serveixen els arguments de salut, te'n donaré d'econòmics: evites l'escalfor i evites consum. Una altra cosa que és criminal són els comunicadors de nans amb wifi. He vist nens que no dormien i en retirar-los han començat a fer-ho. Els canvis en els nens són espectaculars.

Dius que a Europa el wifi s'està retirant de les escoles i aquí l'estem implantant.

Sí, s'està retirant de les escoles i de llocs on hi ha persones convalescents. Però és més fàcil instal·lar wifi a tot arreu que cablejar. S'ha demostrat que altera el sistema nerviós autoimmunitari. En els nens provoca símptomes de déficit d'atenció, nerviosisme, fatiga, mals de cap... Però no només hi ha el wifi, també hi ha les antenes de telefonia. I aquí la legislació de la freqüència de les antenes és molt permissiva. Estem emetent el triple del que aconsellen els metges.

Quines són les principals consultes que et fa la gent?

Bàsicament alteracions del son. I la raó més important per la qual no poden descansar és una geopatia [influència nociva provinent del subsòl] per un corrent d'aigua. Aconsello canviar el llit de posició i observar què passa. Normalment així se solucionen el 85% dels casos. En d'altres s'ha de canviar d'habitació, i en els més extrems canviar de casa.

Quines són les ones més perilloses?

Les radiacions gamma provocades per aigües subterrànies. Si ets una persona més sensible, aquest tipus de radiació la notaràs. Una geopatia també pot provocar mal de cap, cansament, falta d'energia...

Visites moltes cases. Com vivim?

Fatal! Hi ha coses que no entenc, com ara que la gent tingui la televisió a l'habitació. La gent té a la taula de nit ordinador, tablet, mòbil i, fins i tot, telèfon sense fil. És un còctel Molotov! Malalties com la fibromiàlgia, la lipoatròfia i la sensibilitat química múltiple vénen de la contaminació electromagnètica que tenim. —



L'arquitecte i geobiòleg Pere León no renega dels dispositius mòbils ni del wifi, però sí que aconsella fer-ne un ús responsable. C. PERE TORDERA

un lloc

EL MONTSENY

una afició

BICICLETA DE MUNTANYA

una persona

ÀLEX ROVIRA