

COMO REDUCIR SU EXPOSICIÓN A LAS ONDAS ELECTROMAGNÉTICAS

*La higiene electromagnética
conceptos y buenas prácticas*

WIFI

ELECTRICITÉ
STATIQUE

3G

DECT

CHAMP
MAGNETIQUE

GSM

50 HZ



Sumario



Conceptos Pág. 5

Se cruzan en el camino dos electrosensibles	pág. 7
La higiene electromagnética	pág. 12
Los diferentes tipos de contaminaciones electromagnéticas	pág. 13
El principio de cautela de los Seguros	pág. 16
Atenuación de las contaminaciones eléctricas	pág. 18
Evaluar su medio ambiente electromagnético	pág. 22

Buenas prácticas pág.25

Telefonía	pág. 26
Las 17 buenas medidas para la telefonía móvil	pág. 30
Electricidad	pág. 34
Sueño	pág. 38
Habitación para niño	pág. 42
Ordenador	pág. 44
Mesa de terapia y masaje	pág. 48

La conexión a Tierra

La revolución del Earthing pág. 51

Enfoque sobre conectarse a Tierra	pág. 52
Concretamente que se consigue conectándose a Tierra	pág. 56
Como elegir su dispositivo de Earthing	pág. 58

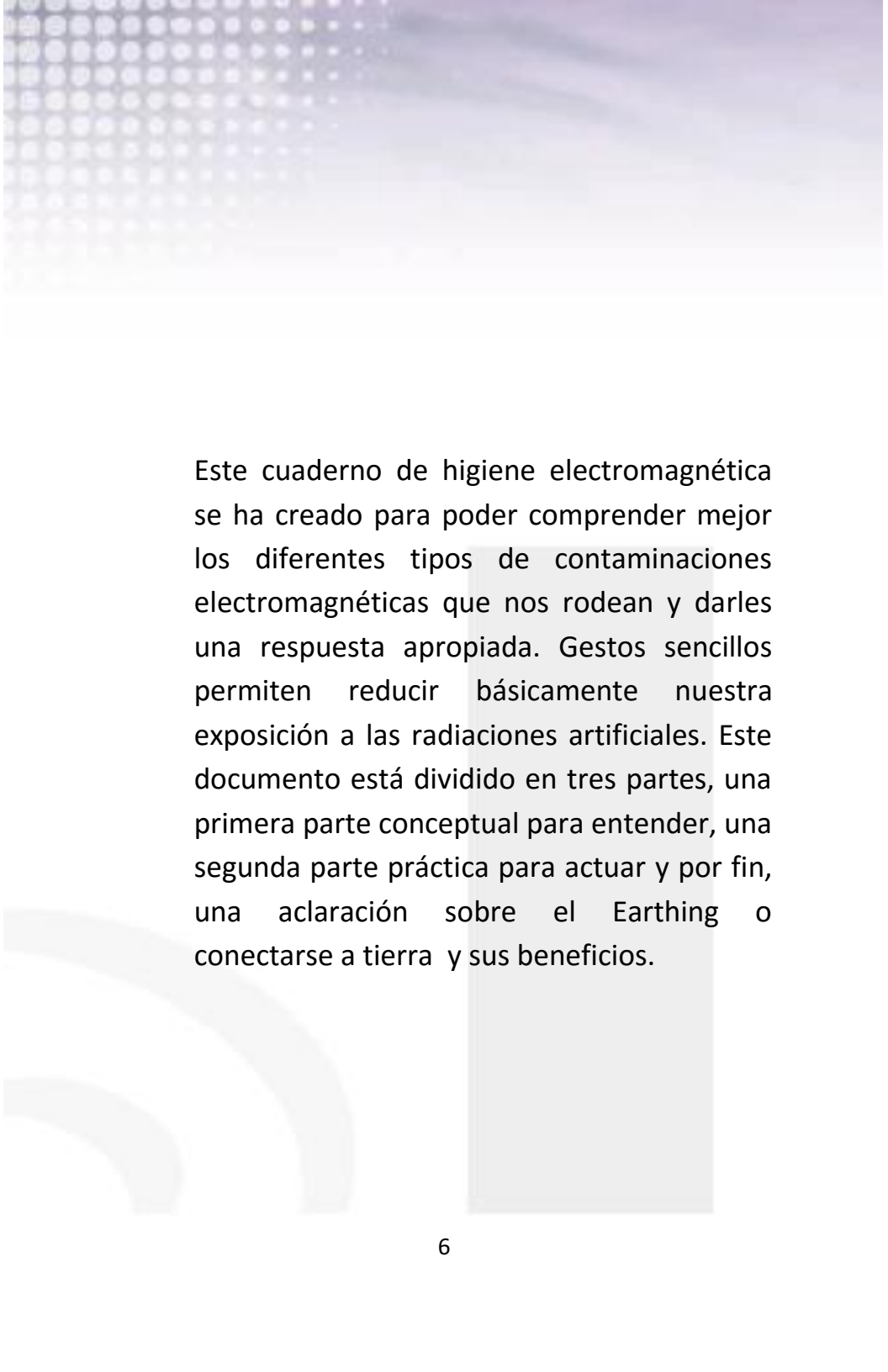
La Caja de herramientas pág. 61

Bibliografía pág. 63





Conceptos



Este cuaderno de higiene electromagnética se ha creado para poder comprender mejor los diferentes tipos de contaminaciones electromagnéticas que nos rodean y darles una respuesta apropiada. Gestos sencillos permiten reducir básicamente nuestra exposición a las radiaciones artificiales. Este documento está dividido en tres partes, una primera parte conceptual para entender, una segunda parte práctica para actuar y por fin, una aclaración sobre el Earthing o conectarse a tierra y sus beneficios.

Se cruzan los caminos de dos electrosensibles

Los recorridos de Bruno Geissert y de Christian Gana tienen muchos puntos en común. Fue probablemente eso lo que les llevó inmediatamente a una colaboración estrecha y duradera.

Ambos llegaron a ser electrosensibles debido a una fuerte exposición a las ondas electromagnéticas en su entorno profesional respectivo.

Bruno Geissert oficiaba como director técnico y jefe de estudio en una empresa de edición publicitaria y de comunicación global. Una actividad que le apasionaba pero que hubiera podido con él si no hubiera decidido dejar este empleo que le llevaba a la ruina en lo que tiene que ver con su salud.



En cuanto a Christian Gana, oficiaba como técnico y formador PAO e Internet en la central de una administración. Ambos estuvieron expuestos durante años a las radiaciones de grandes monitores, numerosos ordenadores y periféricos conectados en oficinas con moqueta o suelos sintéticos, con alargadores y enchufes múltiples corriendo por encima, teléfonos DECT (sin cable) al lado... en edificios no siempre concebidos para evacuar a la tierra estas perturbaciones, hasta quizás en una época en la cual los cables de alimentación de los ordenadores y sus periféricos ni siquiera tenían toma de tierra.

Bruno Geissert: Perito en medio ambiente electromagnético

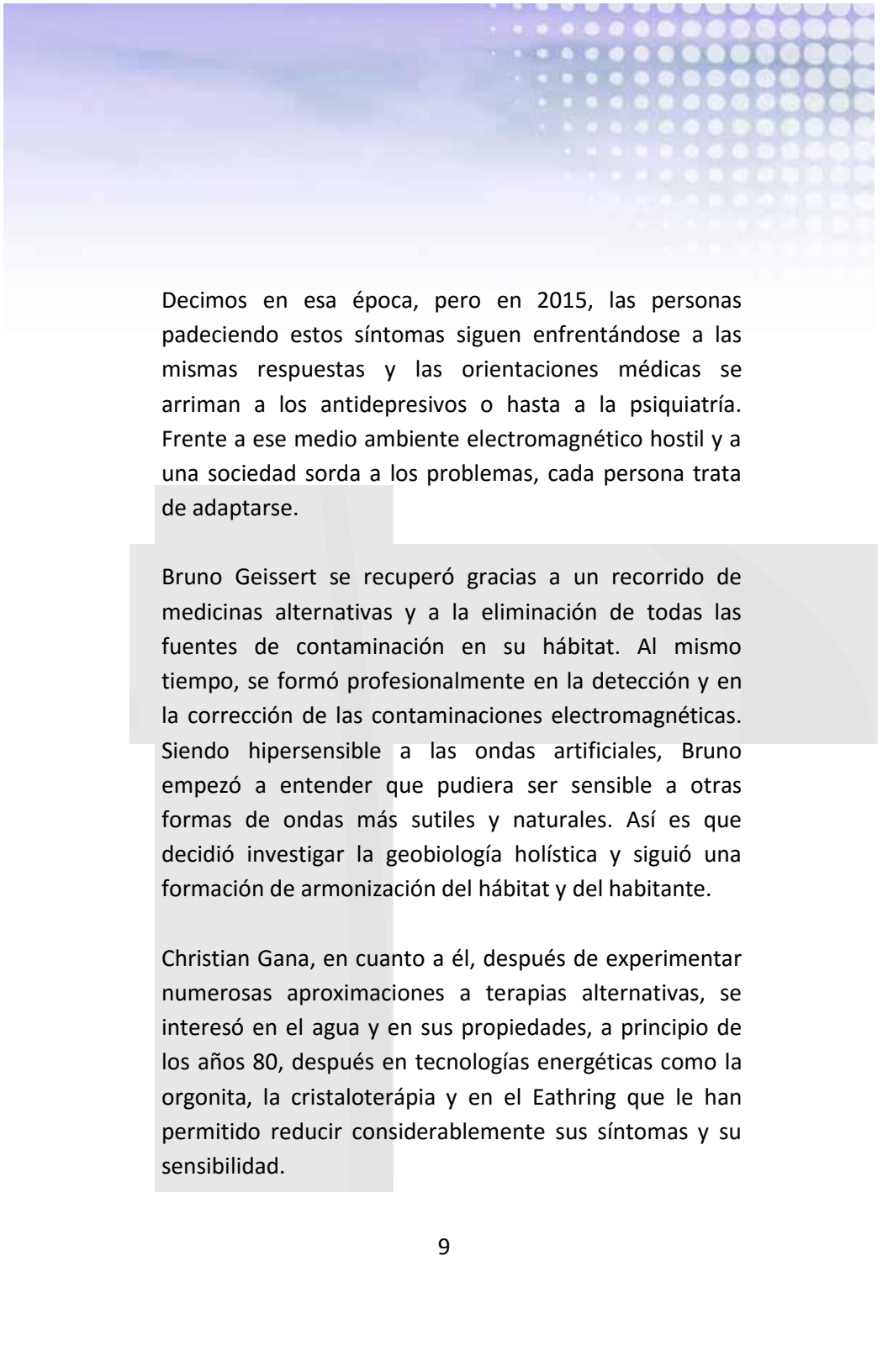
Christian Gana: Investigador sobre el agua, el hombre, la Tierra

La contaminación era mayor y condujo progresivamente a una erosión del capital inmunitario hasta la aparición de los primeros síntomas, entre los cuales muchos de ustedes se identificarán sin lugar a duda:

- Cansancio crónico
- Violentos dolores de cabeza
- Adormecimiento
- Pérdidas de memoria
- Dificultad de concentración
- Insomnios
- Tendinitis repetitivas
- Ciáticas
- Inflamaciones crónicas
- Numerosos trastornos digestivos, etc.



En esta época, a principio de los años 80 para Christian Gana, en 2006 para Bruno Geissert, la electrosensibilidad no estaba reconocida y la medicina del trabajo hacía un único comentario: “¡Usted tiene depresión, Señor!”, o también “Pasa sólo en su cabeza...”



Decimos en esa época, pero en 2015, las personas padeciendo estos síntomas siguen enfrentándose a las mismas respuestas y las orientaciones médicas se arriman a los antidepresivos o hasta a la psiquiatría. Frente a ese medio ambiente electromagnético hostil y a una sociedad sorda a los problemas, cada persona trata de adaptarse.

Bruno Geissert se recuperó gracias a un recorrido de medicinas alternativas y a la eliminación de todas las fuentes de contaminación en su hábitat. Al mismo tiempo, se formó profesionalmente en la detección y en la corrección de las contaminaciones electromagnéticas. Siendo hipersensible a las ondas artificiales, Bruno empezó a entender que pudiera ser sensible a otras formas de ondas más sutiles y naturales. Así es que decidió investigar la geobiología holística y siguió una formación de armonización del hábitat y del habitante.

Christian Gana, en cuanto a él, después de experimentar numerosas aproximaciones a terapias alternativas, se interesó en el agua y en sus propiedades, a principio de los años 80, después en tecnologías energéticas como la orgonita, la cristaloterapia y en el Eathring que le han permitido reducir considerablemente sus síntomas y su sensibilidad.

Para nosotros, la sensibilidad a las ondas electromagnéticas se parece mucho a lo que llamamos generalmente el “capital sol”, es decir una sensibilidad a las radiaciones UV que puede, cuando se llega a un umbral de saturación, encadenar reacciones con la aparición de síntomas menores hasta la explosión de patologías graves.

Nuestra experiencia nos lleva a considerar el problema de las ondas de la misma manera, es decir que cuando se alcanza un umbral de exposición específico en cada individuo, igual que la gota de agua demás que hace desbordarse el vaso, la entrada en la patología de la electrosensibilidad puede ser inmediata y puede, del día a la mañana, llegar a ser apremiante y fuente de incomodidad. Observamos también casos de exposición a ondas artificiales de intensidad poco elevada pero duradera conllevando efectos similares.

A pesar de que hoy, sabemos reducir los síntomas de la electrosensibilidad gracias a las herramientas que hemos concebido y seleccionado a lo largo de los años, el regreso a una situación de no sensibilidad a las ondas sigue siendo un proyecto. De ahí la importancia de no agotar su “tolerancia a las ondas” para evitar caer en la patología.

Las tecnologías electromagnéticas, las cuales sumergen de hecho la población en una inmensa cabina de ondas sin que tenga la posibilidad de salir de ella, pudieran ver su inocuidad en el terreno sanitario puesta seriamente en cuestión en los meses y años venideros. Para el electromagnetismo como para numerosas problemáticas de contaminación ambiental de las cuales, desde luego, los seguros no se hacen cargo (OGM, nucleario, nano tecnologías), es difícil establecer una relación entre síntomas y un medio ambiental impalpable y difuso.

Sin embargo, cuando se alcanza el umbral crítico y caemos en la patología, la toma de consciencia de la amplitud de ese fenómeno representaría, si se generalizara a una gran parte de la población, el dejarnos sin palabras, tanto por su importancia como por nuestra incapacidad de curarnos fácilmente de la electrohipersensibilidad o también por hacer totalmente biocompatibles nuestras tecnologías.

Hoy, se deja a la responsabilidad y a la libertad de cada uno comprometerse en una prevención activa, o también esperar que esta crisis sanitaria en estado latente llegue a ser una triste realidad social.



La higiene electromagnética

Es importante distinguir los diferentes tipos de contaminaciones que nos rodean:

- las **locales** sobre las cuales tenemos la capacidad de intervenir fácilmente,
- las **más distantes** o sobre las cuales nuestra capacidad de intervención es más complicada, limitada, o hasta nula salvo si consideramos una mudanza (WiFi y DECT del vecindario, antenas repetidoras, defectos de construcción y de toma de tierra de los edificios, línea de alta tensión o contador REE próximo, fallas o río subterráneo, etc.).

La **higiene electromagnética** toca esas contaminaciones locales de las cuales podemos relativamente y fácilmente limitar la perturbación en una horquilla de 50 a 70%.

Ese es el propósito de esta información.

En cuanto a las contaminaciones más distantes, las llamamos **higiene energética**. Esta noción implica la utilización de herramientas de “compensación biológica” que permiten limitar el impacto biológico de las ondas sobre la salud humana. El *Neutralizertm* por ejemplo, es una herramienta de esta naturaleza la cual, gracias a las cualidades específicas de los materiales que la componen, estimula la inmunidad y modifica el comportamiento de las ondas volviéndolas menos nocivas.

Los diferentes tipos de contaminación electromagnéticas

Los sistemas de comunicaciones y tecnologías sin cable generan una neblina de ondas invisibles, llamado “electrosmog”, mezcla de ondas de radio, de hiperfrecuencias (micro ondas), de bajas y extremas bajas frecuencias.

Aquí algunas de las principales fuentes de eletrosmog:

- tecnologías utilizadas para la **telefonía móvil** (en Francia, 64 millones de suscripciones para 64 millones de franceses, 300 000 antenas repetidoras en frecuencias GSM, UMTS, 3G, 4G, así como más de 150 000 repetidores Hertzianos),
- **WiFi** creado originalmente para un uso de red informática, y utilizado ahora para muchas otras funciones (interfonos bebés, consolas de juego, telefonía, internet y TV en tabletas - tipo iPad -, sobre teléfonos portables y iPod WiFi usados regularmente por los adolescentes para intercambios en redes sociales...).



El WiFi está activado en más de 70% de los hogares, a menudo a espaldas de su propietario puesto que viene programado por defecto por los operadores al momento de la entrega de la “box”, aún utilizando los cables. Está disponible en numerosos lugares públicos, aunque esta tecnología está prohibida en las escuelas en Inglaterra, Alemania y Austria y que un reciente informe parlamentario preconiza hacer lo mismo en todas las escuelas de Europa, sembrando confusión en cuanto al futuro del uso de las tabletas PC y de las pizarras numéricas en vía de expansión en la educación.

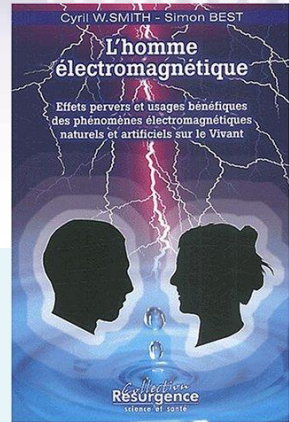
- La base de los **teléfonos sin cable de tipo “DECT”** emite en permanencia, salvo muy raras excepciones, una vez conectados a la corriente eléctrica. Emiten el mismo tipo de ondas que los de antenas de telefonía móvil pero estando más cerca de los habitantes de la casa o de los empleados de la oficina.
- Y las otras técnicas sin cable de tipo **Wi-max, Bluetooth, Tetra, TDT** para la televisión digital...

Los riesgos vinculados a estos campos electromagnéticos tienen la fama de ser ciertos, puesto que los aseguradores rehúsan cubrirlos... y, que el día 6 de mayo de 2011, una resolución del consejo de Europa fue adoptada para poner en guardia los diferentes países de la Unión sobre “el peligro potencial de los campos electromagnéticos y sus efectos sobre el medio ambiente”. Todo parecido con el riesgo OGM, nuclear y nano-tecnológico es fortuito...

Obviamente, todas estas agresiones pueden generar un impacto no despreciable sobre nuestro funcionamiento general y nuestra salud. En calidad de “hombre electromagnético”, es cierto que la inocuidad de las ondas sobre lo vivo es la que sería sorprendente. ¡Hay que invertir la carga de la prueba!

La particularidad de estas ondas es que actúan sin que podamos sospecharlo puesto que son inodoras, invisibles e inaudibles para la mayoría de nosotros. No obstante, personas sensibles que, voluntariamente o no, desarrollaron la sensibilidad a estas ondas, las experimentan y hasta a veces, de manera dolorosa.

Por eso nos parece indispensable que, después de la lectura de estas páginas, se manifieste la necesidad de adoptar reglas de higiene electromagnética. Estas les permitirán actuar en toda consciencia sobre estas ondas sin esperar la gota de más que les hará caer en un estado de electrosensibilidad apremiante. Ya no se trata solamente de prever un riesgo, sino de preservar su integridad.



El hombre electromagnético
Por Cyril W. Smith y Simon Best
Edición Résurgence

El principio de precaución de los Seguros...

La mayoría de las compañías de seguros escogieron excluir de sus garantías todas las formas de enfermedades que pudieran estar directamente vinculadas a una exposición a los campos electromagnéticos. Los Estados y los organismos sociales tienen entonces que asumir los riesgos.

Bajo la presión de las compañías de reaseguro, los seguros profesionales e industriales en responsabilidad civil (R.C.) han añadido a sus pólizas cláusulas de exclusiones. Aquí están estas cláusulas:

- “los daños causados por todo hecho o sucesión de hechos de mismo origen, cuando este hecho o estos hechos o ciertos daños causados provienen o resultan de cualquier fuente de radiaciones ionizantes, de propiedades radioactivas, tóxicas, explosivas u otras propiedades peligrosas de combustibles nucleares, productos o desechos radioactivos,
- los daños inmateriales no consecutivos,

- **todos los daños, pérdidas, costos o gastos de cualquiera naturaleza que sean, causados directamente o indirectamente por, resultando de o vinculado de cualquier manera que sea a los campos electromagnéticos (EMF),**
- todos los daños, pérdidas, costos o gastos de cualquiera naturaleza que sean, causados directamente o indirectamente por, resultando de o vinculado de cualquier manera que sea a los organismos genéticamente modificados (OMG).
- todos los daños, pérdidas, costos o gastos de cualquiera naturaleza que sean, causados directamente o indirectamente por, resultando de o vinculado de cualquier manera que sea a la encefalopatía espongiforme transmisible (TSE) incluso en su manifestación en el hombre.”.



Atenuaciones de las contaminaciones eléctricas

Los efectos sobre la salud de las contaminaciones vinculadas al cableado eléctrico y a la utilización de la invisible electricidad han sido demostrados hace mucho tiempo, y, no obstante, parecen seguir infravalorados actualmente.

Hay tres parámetros que tomar en cuenta aquí y, eventualmente, analizar y hacer medir, además del campo electrostático vinculado a las fricciones y a las materias, así como a un grado débil de higrometría de las habitaciones:

➤ El campo eléctrico:

Corre a lo largo de todo el cableado bajo tensión, sea que utilizamos o no los enchufes y los objetos conectados. Este campo es nulo en el caso de utilizar cableado blindado, el blindaje teniendo la capacidad de contenerlo al interior del cable y de evacuarlo hacia la tierra, cuando la toma está correctamente concebida. El campo eléctrico se reparte a lo largo de los cables eléctricos no blindados, en las paredes, desde su salida del panel eléctrico hasta la lámpara o los enchufes dispuestos en toda la casa. Ídem para los radiadores eléctricos los cuales generan un campo eléctrico importante si no están conectados a un enchufe con una toma de tierra funcional.

➤ **El campo magnético:**

Se genera por la utilización de la corriente eléctrica. Lo encontramos a pequeñas dosis a lo largo de los cables eléctricos y cambia según la intensidad de la utilización y el alejamiento entre los hilos de fase y neutral. Encontramos también campos magnéticos sobre los motores en funcionamiento y sobre todos los bobinados de transformadores.

Estos campos magnéticos se pueden medir cerca de las líneas de alta tensión que llevan la corriente desde la central eléctrica hasta los diferentes transformadores de barrios. Allí también, ciertos tipos de calefacción eléctrica, especialmente las antiguas baldosas, pueden generar un importante campo magnético que hay que vigilar, ídem para ciertos tipos de aparatos electrodomésticos, particularmente las placas de inducción, las cuales recomendamos evitar.

➤ **La toma de tierra,**

➤ **Primordial para la seguridad eléctrica**

La primera utilidad de la toma de tierra es mantener la seguridad física de las personas en caso de mal funcionamiento eléctrico. En las instalaciones o los aparatos eléctricos, los conductores están normalmente aislados entre sí. Cuando la calidad de los aislantes se altera, puede que aparezcan pérdidas de corriente entre los conductores. Estos defectos pueden tener graves consecuencias, por una parte para las personas con el riesgo de choque eléctrico, y por otra parte para los bienes con el riesgo de corto circuito pudiendo inducir un incendio.

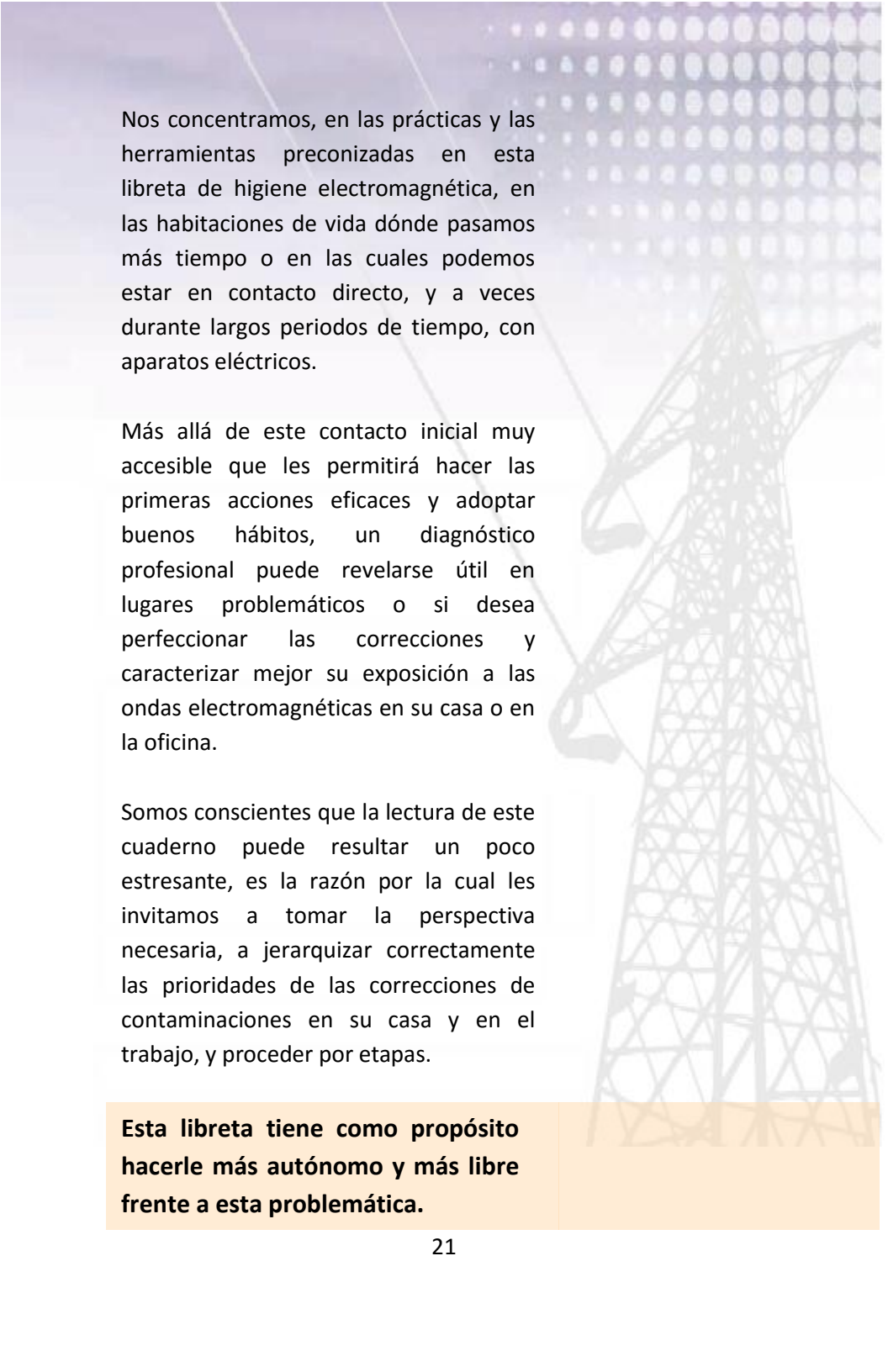
La tensión pasando por los cables eléctricos de nuestras viviendas es habitualmente de 220 Voltios en España. Es suficiente para causar choques muy perjudiciales a todo ser viviente que estuviera en contacto directo con uno de los conductores eléctricos (personas o animales en las ganaderías).

La puesta a la tierra del circuito eléctrico constituye una “puerta de salida” para las fugas de corriente y permite evitar los riesgos derivados, como la electrocución.

➤ **La toma de tierra, indispensable para la evacuación de las contaminaciones del campo eléctrico.**

Otra cara indispensable de la toma de tierra es su capacidad de descargar las tensiones vagabundas las cuales circulan cerca de los cables y aparatos eléctricos, y evacuar los campos eléctricos captados por fenómeno de inducción por los diferentes materiales más o menos conductores. Las contaminaciones del campo eléctrico emitidas por las tensiones vagabundas buscan, ante todo, volver a la tierra por el camino más corto posible. Este camino es el que le da menos resistencia: la Tierra.

Noten que cuanto mayores conductores sean los materiales, más atraerán las cargas del campo eléctrico. En el caso de casas de madera, paja u hormigón de cáñamo, consideradas como ecológicas, estos materiales, particularmente conductores de campo eléctrico, harán que el conjunto de la casa irradie en campo eléctrico 50 Hz, perturbando la salud. Un blindaje de los cables eléctricos será entonces necesario al momento de la construcción, blindaje conectado a la tierra. Se necesita entonces una tierra particularmente eficaz (con una resistencia inferior a 20 ohm), idealmente cerca de 10, para evacuar correctamente esta contaminación.



Nos concentramos, en las prácticas y las herramientas preconizadas en esta libreta de higiene electromagnética, en las habitaciones de vida dónde pasamos más tiempo o en las cuales podemos estar en contacto directo, y a veces durante largos periodos de tiempo, con aparatos eléctricos.

Más allá de este contacto inicial muy accesible que les permitirá hacer las primeras acciones eficaces y adoptar buenos hábitos, un diagnóstico profesional puede revelarse útil en lugares problemáticos o si desea perfeccionar las correcciones y caracterizar mejor su exposición a las ondas electromagnéticas en su casa o en la oficina.

Somos conscientes que la lectura de este cuaderno puede resultar un poco estresante, es la razón por la cual les invitamos a tomar la perspectiva necesaria, a jerarquizar correctamente las prioridades de las correcciones de contaminaciones en su casa y en el trabajo, y proceder por etapas.

Esta libreta tiene como propósito hacerle más autónomo y más libre frente a esta problemática.

Evaluar su medio ambiente electromagnético

¿Por qué? ¿Cómo?

Si desea comprender mejor su medio ambiente electromagnético, puede realizar un mini diagnóstico gracias a aparatos de detección sencillos y prácticos.

Los detectores/medidores permiten identificar las fuentes de manera precisa y determinar cuál es el impacto de cada aparato, su distancia de seguridad necesaria y el alejamiento deseable. Pueden así averiguar el sentido de las lámparas de mesa, y determinar de dónde provienen los campos (paredes, techos, cables en los suelos)... En función, tendrán más fácilmente la solución para saber sobre que parámetro intervenir y poner en marcha las buenas prácticas presentadas en la continuación de este cuaderno.

La caja de herramientas de los verificadores de ondas

Aquí los verificadores que les aconsejamos para un mini diagnóstico sencillo y barato:



➤ El **verificador de tierra** para averiguar la funcionalidad de la tierra en los enchufes eléctricos la buena conexión de los cables (fase, neutro, tierra).



➤ El **destornillador verificador** para averiguar el sentido de las lámparas de mesa o la presencia de cable bajo tensión.



➤ El **verificador de tensión inducida** para medir el impacto sobre su cuerpo de los campos eléctricos de baja frecuencia.

- Los verificadores polivalentes como el ESI23 o ESI24 permiten averiguar campos eléctricos, magnéticos e hiperfrecuencias. Los ESI 23/24 son los únicos aparatos funcionando a la vez para altas y bajas frecuencias (campo eléctrico y magnético) de manera sencilla e intuitiva.

Esta caja de herramientas barata permite, en la mayoría de los casos, tener una idea suficientemente precisa de su medio ambiente electromagnético para mejorar significativamente su calidad. Verificadores/medidores más sofisticados también están disponibles en el sitio www.proteccionelectromagnetica.com.

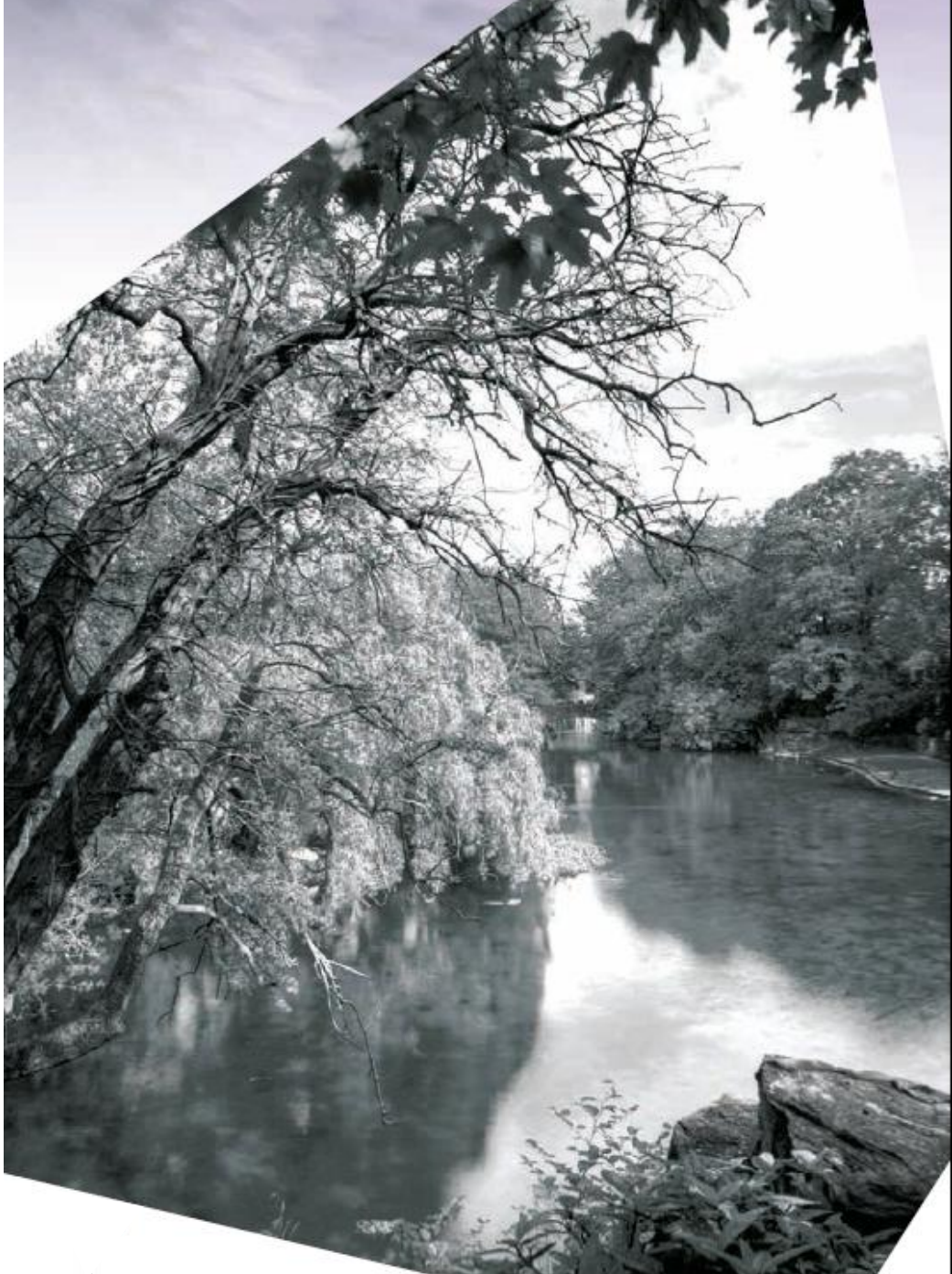
Y para ir más adelante, el diagnóstico profesional de su medio ambiente electromagnético

Para las personas deseando comprender mejor o que se enfrentan a problemas más complejos que los evocados en este cuaderno, la realización de un diagnóstico de su medio ambiente electromagnético por un profesional es imprescindible.

Que sea un particular, una empresa, una colectividad local o también una explotación agrícola, un diagnóstico profesional le permitirá identificar muy precisamente la naturaleza, el origen y la intensidad de las perturbaciones vinculadas a su medio ambiente electromagnético.

Si se siente perturbado de modo recurrente en ciertos lugares o frente a ciertos aparatos, que las buenas prácticas de esta libreta no consiguen reducir esta molestia, le recomendamos fuertemente hacer intervenir un profesional para obtener un diagnóstico profundizado.

Puede contactar con una persona formada por una de las federaciones de geobiología. Ver datos al fin del cuaderno.





Buenas Prácticas

TELEFONÍA

Telefonía de interior sin cable DECT

PROBLEMA:

Los teléfonos sin cable DECT son las primeras fuentes de contaminación en altas frecuencias en las casas, oficinas, escuelas, etc. Sus bases emiten continuamente hiperfrecuencias alrededor de 1,9 GHz, sirviendo de soporte a muy bajas frecuencias pulsadas a 100 Hz, sea que se sirva del aparato o no, en más de 95% de los casos.

SOLUCIÓN:

Usar un teléfono con cable que no tiene efecto nocivo para comunicaciones prolongadas, elegir sin vacilar para todas las comunicaciones de más de 6 minutos. En caso de utilización de un teléfono sin cable, preferir un modelo que corta la emisión de su base cuando cuelga: FULLECO[®], MAXI ECO o modo ECO DECT+ (después de reglaje). Puede reducir el efecto biológico usando pastillas adhesivas adaptadas (ej: Neutralizer[™]).



Telefonía gratuita por Internet (IP) vía la Box ADSL

PROBLEMA:

Si conecta un teléfono con cable a un modem (una “box”) para beneficiarse de telefonía ilimitada por Internet, los campos eléctricos de la box se propagan a lo largo del cable del combinado telefónico con, más o menos, 300 V/m al nivel del auricular.

SOLUCIÓN:

Equipar su caja ADSL con un cable de puesta a la tierra. Eso evitará la propagación de los campos eléctricos de la box a su combinado telefónico con cable.



TELEFONÍA

Limitación de los efectos de los teléfonos móviles

Todos los teléfonos móviles emiten ondas para poder funcionar para 4 usos principales: teléfono, envío de SMS/MMS, envío y recepción de datos vía Internet (emails, actualizaciones, GPS con mapas “en línea”), transmisión de datos WiFi y Bluetooth. Cada tipo de ondas tiene características diferentes en término de intensidad, de frecuencia portadora y eventualmente, de pulsación bajas frecuencias. Todas estas emisiones, especialmente las bajas frecuencias pulsadas de la “2G” pueden resultar nefastas a la salud y es indispensable, en las nociones de higiene electromagnética, hacer bajar los niveles de las radiaciones por todos los métodos a su disposición.



ACTUALIDAD: LA 4G

Al nivel de la tecnología 4G emergente, las primeras impresiones parecen más volver a señales más difíciles de soportar que las de la 3G. Profundizaremos estas búsquedas en la próxima edición de este folleto.

1º MÉTODO: la abstinencia: no tiene móvil o lo enciende únicamente en casos de emergencia y por llamadas cortas.

2º MÉTODO: tener un modelo de teléfono sencillo, con menos reglajes y opciones posibles, para llamar de manera puntual y escogida... pero que funciona en modo 3G, lo que divide por 28 su potencia de exposición en comparación con el 2G.

3º MÉTODO, para todos, y especialmente los enganchados al móvil: un uso más razonable, incluyendo los reglajes necesarios para utilizar el conjunto de las funciones de manera optimizada, y la adopción de diferentes métodos de protección (pastillas para teléfonos móviles del tipo Neutralizer^{tm1} o también protecciones personales del tipo Earthcalm² o con base de shungite³.)



TELEFONÍA

Consignas de higiene electromagnética admitidas para el uso de la telefonía móvil

Las 17 buenas medidas que adoptar para limitar su exposición

- 1) Ningún teléfono móvil para los jóvenes menores de 15 años.
- 2) Está oficialmente recomendado no acercarse nunca un teléfono móvil en funcionamiento al vientre de una mujer embarazada o, a menos de 20 cm de todo implante metálico, cardíaco u otro, para limitar el riesgo de interferencia electromagnética.
- 3) No llevar su teléfono a la altura o contra su corazón, el sobaco, la cadera o cerca de las partes genitales. Mantener la antena del teléfono lo más lejos posible de uno, incluso para mandar un SMS.
- 4) Preferir siempre el kit peatón con cable entregado con su teléfono para alejar el aparato de su oreja (y de su cerebro) el tiempo de la conversación. Los auriculares con cable, de tubos de aire, permiten una atenuación suplementaria suprimiendo la contaminación conducida vía el cable hasta la oreja.
Evitar los auriculares Bluetooth que generan directamente en el oído una contaminación con frecuencias aún más nocivas al nivel del cerebro.





- 5) El uso del altavoz y del modo manos libres para llamar pueden también permitirle atenuar la potencia recibida desde el teléfono guardándolo lo más alejado posible de usted.
- 6) Limitar el número y la duración de sus llamadas. No más de 5 o 6 llamadas por día por ejemplo, ni más de 2 o 3 minutos para cada una. Respetar un tiempo importante entre cada llamada.
- 7) Preferir el uso de SMS cuando pueden substituir una llamada.
- 8) Sólo llamar en condiciones de recepción máxima.
- 9) No llamar moviéndose (marcha, tren, metro, coche).
- 10) No llamar estando en un coche, aún parado, o en cualquiera infraestructura metálica de tipo ascensor, por ejemplo, o ciertos edificios industriales.
- 11) Cuando está en coche o en un transporte público, elegir el modo avión de su teléfono (o fuera de conexión), o apagarlo, para evitar que el teléfono siga buscando en permanencia el repetidor más eficaz.

TELEFONÍA

- 12) Alejar el móvil de usted y mantenerlo verticalmente el tiempo de contactar su interlocutor y mientras no se oye el primer timbre (es en ese momento que la exposición es la más fuerte).
- 13) No olvidar: en público, sus vecinos padecen la radiación emitida por su teléfono. Alejarse permite evitar su exposición pasiva.
- 14) De noche, nunca tener un teléfono móvil encendido o en recarga a menos de 1 metro de su cabeza. Siempre apagarlo para limitar su radiación y la de la antena repetidora con la cual comunica regularmente. Además, la contaminación baja frecuencia del cargador genera igualmente una contaminación electromagnética no despreciable a una distancia más cercana a su cuerpo.
- 15) Elegir su teléfono:
 - 1) Reducir el DAS: privilegiar los modelos 3G o superiores y desactivar las redes no indispensables y no utilizadas (WiFi, Bluetooth,...).
 - 2) Criterio del funcionamiento en modo 3G: con, de media, 28 veces menos potencia emitida al nivel del teléfono, la 3G es mayormente preferible a la 2G, incluso en modo datos en el cual el tiempo de exposición disminuye de manera significativa. Hoy, proporcionar a los adolescentes teléfonos “antigua generación” sin la red 3G es una mala elección puesto que les obligaría a usar redes WiFi mucho más peligrosas biológicamente.
- 16) Utilizar correctamente su teléfono.

El uso de un teléfono para sus funciones “avanzadas” en conexión casi permanente induce un cúmulo de exposición a lo largo del día. Privilegiar los parámetros siguientes.

Los 17 buenos consejos que adoptar para limitar su exposición

Funciones que evitar:

- Las conexiones permanentes atadas a las aplicaciones de tipo Facebook, tiempo, bolsa, recuperación automática de emails de tipo “Push-mail”, las actualizaciones de programas, las tarjetas GPS, u otras actualizaciones de datos necesitando una conexión en modo data en 3G, o peor aún, en GPRS/EDGE, son directamente la causa de una sobreexposición crónica importante.
- Cuidado con las redes WiFi en búsqueda permanente, en algunos modelos, y que emiten de modo recurrente, y sin necesidad, ondas portadoras en niveles importantes, si no han sido desactivadas después del uso.
- Cuidado con las aplicaciones que usan la geolocalización y que generan a veces conexiones.
- Evitar las descargas largas sin cable.

17) Evitar el uso del Bluetooth en coche, engendra una fuerte contaminación en el interior del habitáculo y durante todo el trayecto, y eso, hasta en el caso en que el teléfono buscado ya no existe o ya no está conectado en Bluetooth.

En resumen para limitar las emisiones de los móviles:

- Desactivar WiFi y Bluetooth,
- Evitar la instalación y la utilización de aplicaciones comunicantes, o bien parametrizarlas para evitar notificaciones.
- Cortar el tipo de emisión en 3G, cuando su teléfono se lo permite.

Electricidad

Bombillas fluocompactas

llamadas de economía de energía

PROBLEMA:

Estas lámparas generan, además de los 50Hz, una contaminación harmónica de 25 a 70 KHz según los modelos. Esta contaminación supera de 13 a 21 veces la contaminación preconizada para los monitores de ordenadores por la norma TCO sueca, a distancia de medida equivalente a 30 cm de la bombilla. Evitar dejarlas caer debido al riesgo de contaminación por mercurio. La distancia de seguridad es de 0,8 a 1.20 m.



SOLUCIÓN:

Preferir otros tipos de bombillas. Conservar, si le quedan, sus lámparas a incandescencia, o utilizar bombillas halógenas que reemplazan las lámparas a incandescencia en las secciones de los supermercados (consumiendo aproximadamente 40% menos, sin los inconvenientes). Las bombillas de Led generan muy pocas contaminaciones EM y no consumen casi nada. No obstante, personas sensibles no las aguantan necesariamente y su luminosidad y color son a menudo débiles. Probar primero en una lámpara, antes de equipar toda la casa.

Consolas de juegos



PROBLEMA:

Los modelos recientes funcionan casi todos sin cable e irradian hiperfrecuencias, además de bajas frecuencias, directamente en los joysticks de los jugadores.

SOLUCIÓN:

Limitar los períodos de juego y poner pastillas de protección contra las ondas electromagnéticas en los joysticks. Cuidado en el caso de la Xbox 360: esta emite siempre en las frecuencias equivalentes al WiFi, aún apagada, mientras no está desenchufada.

Descodificador + TV

PROBLEMA: las contaminaciones de estos aparatos están esencialmente ligadas a la contaminación eléctrica, excepto los aparatos funcionando en WiFi y comunicando (por ejemplo: los amplificadores sin cable o las nuevas TV con WiFi.)

SOLUCIÓN: distanciarse de 2m permite evitar los efectos. Desactivar el WiFi de los aparatos comunicantes cuando sea posible.

Electricidad

Cocina / horno microondas

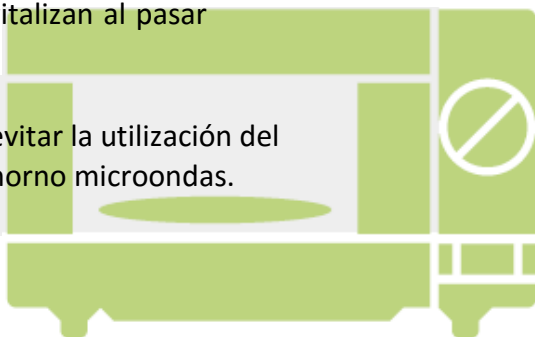
La contaminación de los aparatos electrodomésticos tiene que estar relativizada puesto que su uso no dura necesariamente mucho tiempo a lo largo del día.

PROBLEMA: los hornos microondas pierden sistemáticamente después de algunos meses de utilización.

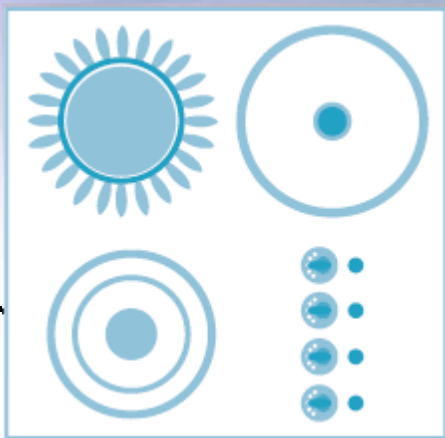
Generan contaminaciones magnéticas importantes, además de contaminaciones de altas frecuencias ya consecuentes.

Del punto de vista de la calidad nutricional, se deberían evitar al máximo, especialmente en el caso del calentamiento de los biberones, puesto que los alimentos se desvitalizan al pasar por el microondas.

SOLUCIÓN: evitar la utilización del horno microondas.



Placas de cocción



Distancia de seguridad:

- Placas de cocción de gas: campo magnético nulo
- Placas eléctricas estándar: 0,6 m
- Halógenas: 0,7 m
- Inducción: 2m (campo magnético muy importante)

PROBLEMA:

Las placas de inducción son particularmente contaminantes al nivel del campo magnético generado y deberían, según el profesor Belpomme, estar prohibidas a las mujeres embarazadas.

SOLUCIÓN:

Elegir su sistema de fogón en consecuencia.
Usar en prioridad las placas del fondo.



SUEÑO

Despertador / teléfono DECT

Cables bajo tensión

PROBLEMA:

En materia de higiene electromagnética y energética, el dormitorio debería siempre estar considerado como un lugar apacible de reposo y regeneración. Pasamos casi un tercio de nuestra existencia en el dormitorio y por consecuente deberíamos preservar esta habitación de todas suertes de perturbaciones.

SOLUCIÓN:

Usar lo menos posible electrónica en la habitación (evitar los ordenadores, TV, consolas de juegos, HiFi) y al mínimo, alejarlos un metro de la cama.

Para el radiodespertador, privilegiar un modelo mecánico o con pilas, o si no, alejarlo de un metro de la cama.

Evitar de manera aún más evidentes los teléfonos DECT en carga al lado de la cama o detrás del cabecero: además de las contaminaciones eléctricas, el nivel de hiperfrecuencias recibido sería equivalente al nivel medido a 30 m de una estación de antena repetidora, y eso durante toda la noche, ¡las bases de los teléfonos clásicos irradiando 24h/24!

Lámpara de mesilla

PROBLEMA:

La conexión de la lámpara de mesilla “al revés” es una fuente de contaminación frecuente puesto que existe una suerte sobre dos de equivocarse y de invertir la fase y el neutro.

SOLUCIÓN MINIMA: :

El sentido de conexión para el enchufe mural se determina fácilmente gracias al destornillador de control (fase del enchufe de la lámpara frente a la fase del enchufe mural).



Una vez comprobado el sentido adecuado, la fase estará correctamente cortada al nivel del interruptor, deteniendo así el campo magnético a este nivel.

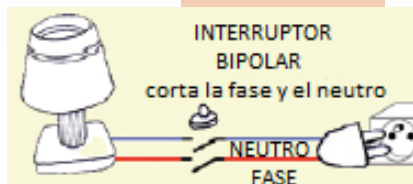
En el caso contrario, si la conexión está invertida, el interruptor cortará el neutro y no la fase. La electricidad ira a lo largo de la fase hasta la bombilla antes de volver “a doble sentido” hasta el interruptor. Esta inversión amplifica la contaminación provocando una irradiación importante a menudo hasta la mitad de la cama a un metro de la lámpara.

Apartar los alargadores eléctricos, evitar las bombillas de bajo consumo, las lámparas con transformadores y enchufar la lámpara de mesilla en el sentido correcto soluciona la mayor parte del problema eléctrico en el dormitorio.

SUEÑO

SOLUCIÓN MÁS ADELANTADA:

Cambiar los interruptores por modelos bipolares, que cortan a la vez la fase y el neutro, lo que impide cualquier error de conexión. Puede encontrar ese tipo de interruptores bipolares en todas las tiendas de bricolaje serias.



SOLUCIÓN AÚN MÁS EFICAZ:

Si su dormitorio está equipado con tomas de tierra y después de haberlas controlado al mínimo con un controlador específico de enchufes: usar una lámpara en la cual el cable sea blindado y evacue su campo eléctrico hacia la tierra.

Por fin, puede gestionar la problemática de manera global, ayudándose de un interruptor automático de campo conectado al nivel del tablón eléctrico si el circuito “enchufes” del dormitorio es fácilmente identificable.

En este caso, cuando la última lámpara de mesilla está apagada, el circuito se corta desde el tablón eléctrico, suprimiendo las contaminaciones alrededor de las lámparas, pero también en las paredes sobre los cables que alimentan los enchufes alrededor de la cama. El hecho de enchufar una lámpara de mesilla restablecerá automáticamente el circuito.

Es una buena solución para los que quieren dormir con los niveles de contaminación los más bajos posibles, o en los medios ambientes en los cuales los materiales utilizados contribuyen a una fuerte contaminación de campo eléctrico (madera, mármol, elementos de estructura metálica de los cabeceros, etc.).

Procurar no conectar en permanencia las camas, sillones y mantas eléctricos para limitar los campos eléctricos y magnéticos. Evitar también las camas con armazones metálicos así como los colchones con resortes ya que la presencia de metal bajo de la cama deforma el campo magnético terrestre y capta la contaminación eléctrica ambiental.

Testar su exposición a la contaminación eléctrica

Puede evaluar su grado de exposición a la contaminación eléctrica con un controlador de tensión inducida. El controlador mide su carga corporal, es decir la reacción (grado de electrificación de su cuerpo) frente a un medio ambiente dado. Si, tendido en la cama, esta sobrepasa 1V, la biología del hábitat considera que está en fuerte anomalía.

Bruno Geissert: “De manera general, durante mis diagnósticos, encuentro sólo raras veces valores en anomalía débil (de 10 a 100mV) o sin ninguna anomalía, o sea <10mV (0,010V). Los valores superiores a 0,5V merecen para mi corrección, las superiores a 1V – consideradas como una extrema anomalía para la biología del hábitat – tienen que ser corregida sin demora. En casos más complejos ligados a una electricidad vetusta o a materiales muy conductores, como suelo de madera con fundas eléctricas pasando debajo de la cama para alimentar radiadores eléctricos o la iluminación de la habitación de abajo, no es raro medir hasta 3 a 8V de carga inducida... Estas circunstancias pueden explicar el sentimiento de mayor cansancio al levantarse por la mañana que al acostarse por la noche. En este caso se imponen soluciones específicas de atenuación.”

SUEÑO

Dormitorio de niños y adolescentes

Los gestos correctos que hacer:

- Mantener el ordenador, la consuela de juegos, los multienchufes con cargador de teléfono alejados de la zona de la cama de al menos un metro.
- Hacer posible que todos estos elementos estén desconectados durante la noche, utilizando preferiblemente un multienchufe con interruptor bipolar, eventualmente blindado. Evitar alargadores y multienchufes para alimentar una cadena HiFi o una radio CD puesta contra la cama.
- El uso de enchufes con telemandos puede ser divertido, permitiendo al adolescente aceptar la obligación de usar un enchufe más alejado de la cama por culpa de ciertos contaminantes notorios. Cuidado, esta solución es eficaz sólo cuando los aparatos están enchufados del modo correcto (ver p. 39).
- Es preferible usar un ordenador con cable más bien que útiles portátiles usando la tecnología sin cable. Prever cablear la red Ethernet RJ45 para limitar el uso del WiFi, especialmente en los ordenadores, tabletas y Smartphones. No olvidar que cada periférico es un emisor receptor (no únicamente la box).



Estudios demuestran que los riesgos ligados a un ordenador puesto sobre sí con el WiFi activado, tocan la fertilidad masculina y femenina, el ritmo cardiaco y la hiperactividad en los niños.

- Evitar los interfonos para bebés que utilizan hiperfrecuencias para funcionar, y privilegiar el uso de aparatos de bajas irradiaciones con frecuencias radio alrededor de 40MHz en modo analógico, más bien que imponerles las hiperfrecuencias así como el campo eléctrico y magnético vinculado a la alimentación por transformador.

No utilizar los modelos trasmitiendo las imágenes por video porque son sistemáticamente conectados en WiFi. Utilizar la función economizadora de baterías y la transmisión únicamente cuando hay un ruido más bien que en permanencia.

- **Cadena Hifi y Radio:** las contaminaciones habituales se limitaban hasta ahora a los campos magnético y eléctrico los cuales imponían una distancia de seguridad de 0,4 a 0,6 m. Recomendamos evitar los sistemas usando WiFi para recuperar una web radio.

RINCÓN ORDENADOR

Ordenador y periféricos

Impresora, disco duro externo, escáner...

PROBLEMA:

Muy fuerte contaminación eléctrica si los aparatos no están puestos a la tierra.

SOLUCIÓN:

Averiguar sistemáticamente su conexión a un enchufe con toma de tierra funcional. Es posible reducir considerablemente la contaminación eléctrica utilizando cables de alimentación y multienchufes blindados (tierra funcional obligatoria),



Ordenador portátil

PROBLEMA: el teclado y el pad están por encima de los componentes electrónicos (tarjeta madre, procesador, alimentación, disco duro) y estos generan un campo magnético importante. Cuando utilizamos un ordenador portátil, nuestras manos están expuestas durante largos periodos a un campo magnético dañino.

SOLUCIÓN: cuando no está en desplazamiento o para un uso prolongado, usad un teclado y un ratón externos con cables USB. Eso reducirá considerablemente el campo magnético al cual está expuesto. Al conectar el ordenador portátil a la red eléctrica, averiguar que la toma de tierra es funcional.

Box ADSL: atenuación / extinción del



PROBLEMA: el WiFi es la segunda más fuerte contaminación por hiperfrecuencias en los lugares de trabajo y en las casas después de los teléfonos sin cable DECT. La mayoría del tiempo, la box emite por defecto incluso en el caso en que cables Ethernet están instalados entre la box y el ordenador.

Cuidado con las impresoras WiFi, con otros periféricos sin cable y con los sistemas ultra portátiles comunicando con WiFi (ej.: iPad).

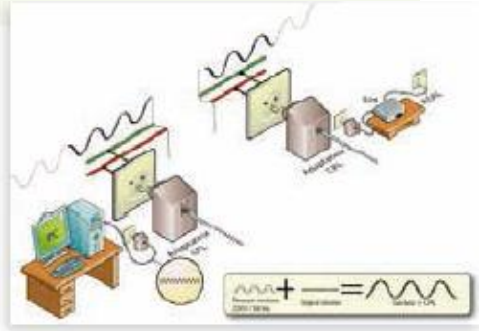
SOLUCIÓN: usar cables Ethernet, preferiblemente blindados, para conectarse a la box y a sus periféricos. Y principalmente parar la opción WiFi en su box así como en su ordenador, para cortar la emisión de las ondas.



RINCÓN ORDENADOR

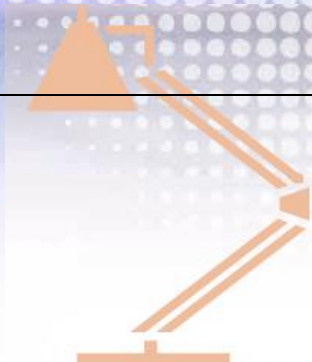
Conexión a la red e Internet por CPL

Si esta solución es preferible a corto plazo al WiFi, debería también evitarla. En efecto, los enchufes CPL son sinónimos de contaminaciones complementarias que irradian en altas frecuencias en todo el edificio por medio de cables eléctricos no blindados. Si esta solución puede parecer interesante en substitución para cortos periodos de tiempo, nos parece incoherente a largo plazo. La perturbación eléctrica generada por el CPL puede, en ciertos casos, ser más importante que lo que debería corregir, especialmente cuando los cables eléctricos están en contacto con materiales conductores (piso de madera, baldosa, mármol, metal, etc.).



Lámpara de mesa

PROBLEMA: numerosas lámparas de mesa están equipadas de transformadores que generan a su alrededor un fuerte campo magnético, a veces aún sin utilizarlas.



SOLUCIÓN: privilegiar lámparas 220 voltios sin transformador y cuidar con el sentido de la conexión.

Mejor: utilizar modelos blindados o efectuar el blindaje uno mismo con cables específicos. Evitar bombillas fluocompactas.

Precaución que tomar:

Blindaje / Puesta a la tierra

Cuidado: no usar blindaje o dispositivos de puesta a la tierra sin una toma de corriente correctamente enchufada y de la cual la toma de tierra es funcional. La utilización de cables blindados sobre un enchufe sin toma de tierra amplifica la contaminación eléctrica puesto que se encuentra entonces concentrada sin poder descargarse a la tierra.



Un controlador de tierra es indispensable para comprobar cada uno de los enchufes eléctricos aptos para recibir cables blindados o toma de tierra.

MESA DE TERAPIA Y DE MASAJE

PROBLEMA:

Las mesas de terapia eléctricas que no están puestas a la tierra generan un fuerte campo eléctrico sobre el paciente pero también sobre el terapeuta.



Sobre-colchón ES-Prävent y manta Earthing

SOLUCIÓN: conectar a la tierra una parte metálica de la mesa o cambiar el cable de alimentación por un cable blindado (después de haber averiguado la conexión correcta del enchufe y la funcionalidad de la toma de tierra.) El uso del sobre-colchón ES-Prävent o de media manta de puesta a la tierra Earthing se

aconsejan también, sea que la mesa de masaje sea eléctrica o no.

RESULTADO: Un mayor bienestar inmediato para el terapeuta y una relajación más profunda del paciente (ver testimonio en la página siguiente).

EN MODO NÓMADA

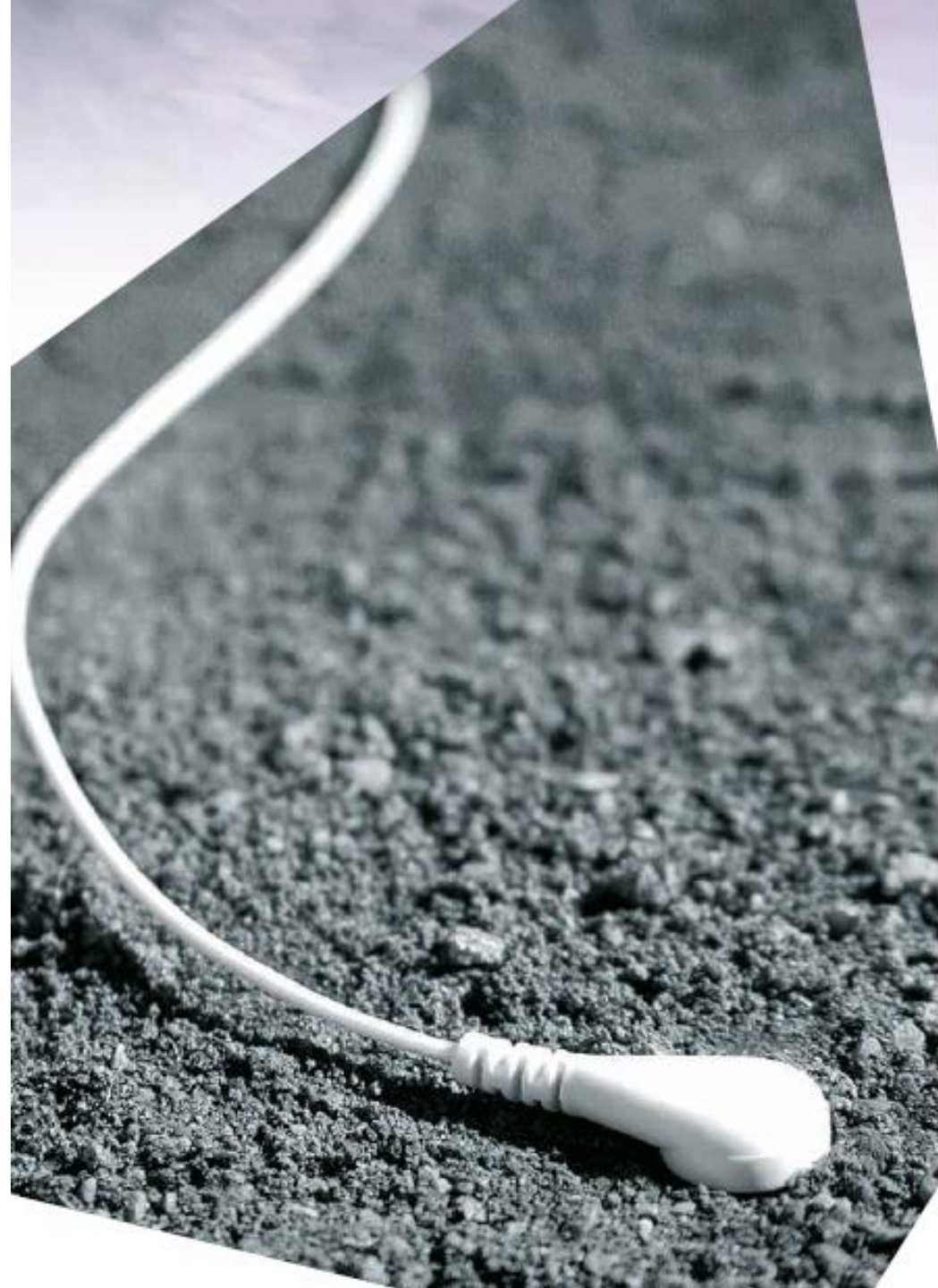
Para sus desplazamientos en metro, tren, avión, coche, los colgantes Earthcalm y Shungita, son protecciones personales eficaces. En el hotel, la media manta de puesta a la tierra es una solución práctica a la condición de disponer de un enchufe cuya toma de tierra este funcional (no se olvide, pues, de su probador de toma de tierra).

Experiencia de la puesta a la tierra sobre pacientes desde febrero 2012

“He observado que a lo largo de la terapia el paciente ‘se descargaba’ en la mesa al punto de que algunos que estaban mucho tiempo tumbados, encontraban difícil moverse para efectuar ciertas técnicas. Los pacientes llegan a menudo con un sistema simpático muy estimulado, lo que crea una dificultad para relajarse y recibir la cura. Conectarse a tierra con el sobre-colchón les ayuda a pasar al modo parasimpático y reduce los inconvenientes. La relajación general mejora, permitiendo una mejor acogida de las técnicas manuales por los tejidos, estas son menos invasivas, más en adecuación con la problemática e integradas más rápidamente en la dinámica global del cuerpo. Por eso hay menos reacciones locales a las técnicas y una mejor integración general de la cura. Es como si el cuerpo volviera a encontrar la posibilidad de gestionar las informaciones. Como terapeuta tengo la impresión de una “desconexión” eléctrica del cuerpo, debida al medio ambiente, el estrés o la tensión nerviosa, siendo mi clientela principalmente urbana y la mayoría trabajando con ordenadores. Conectando a Tierra a mis pacientes, resulta en un mejor contacto, menos resistencia de los tejidos, menos febrilidad y menos reactividad nerviosa. Menos cuidados están facilitados, entre otros debido a que el tono muscular elevado baja, nutrido por la lesión osteopática (bucle gama) y los estreses permanentes (sistema simpático estimulado). Eso permite durante las técnicas musculares o manipuladoras estar más suave y más preciso con un relajamiento más absoluto de la zona de la lesión. La zona respira mejor y la circulación fluida y energética está mejor. En cuanto al trabajo de las fascias, el tejido conjuntivo parece menos retenido, lo que facilita el trabajo de reequilibrado y de relajación de los tejidos. Por otra parte, el cuerpo al estar más liberado, me permite un mejor encadenamiento de las diferentes zonas que tratar en la cura, voy de una zona a otra con más precisión, buscando menos, me molestan menos las informaciones parásitas, el cuidado es más fluido. A pesar de que el paciente se libera de más cosas, me siento menos cansado. Para concluir, cuando el paciente se levanta, está más “presente y arraigado” y algunos me dicen que se sienten “aligerados”. En los días siguientes los pacientes tienen menos reacciones a la cura.”

Producto de puesta a la tierra adaptado para la terapia y los cuidados corporales:

Colocado sobre la mesa de terapia, el sobre-colchón ES-Prävent 70x190 cm será particularmente apropiado para poner los pacientes a la tierra y aislarlos de todo electrosmog a la vez que garantiza una buena higiene (es posible poner una toalla encima del sobre-colchón sin alterar su eficacia).





LA CONNEXIÓN A TIERRA

La revolución del Earthing



Enfoque sobre conectarse a Tierra

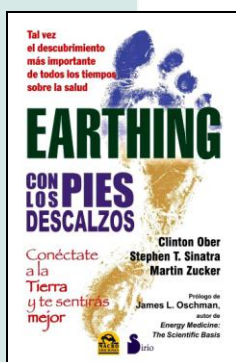
La toma de tierra es esencial en el sector del hábitat sano. Permite no solamente actuar al nivel de la seguridad eléctrica, sino también al nivel de la evacuación de las contaminaciones de los campos eléctricos emitidos por toda instalación eléctrica y todos los aparatos conectados.

Es sólo muy recientemente que los investigadores se han interrogado en cuanto a la relación entre la puesta a la tierra de las personas y la salud. Le invitamos a descubrir y experimentar esta reconexión.

➤ ¿Por qué conectarse uno mismo a Tierra?

La condición natural de un ser vivo es estar en relación permanente y conductora con la superficie de la Tierra. Desgraciadamente, la invención de los polímeros revolvió este estado de cosas y hundió la humanidad, en pocos decenios, en una relación “fuera de suelo” con la Tierra. En efecto, los materiales plásticos, las gomas, las plantillas de zapatos, los revestimientos interiores como la moqueta o el linóleo actúan como aislantes eléctricos y nos cortan de la relación bioeléctrica que manteníamos desde siempre con la Tierra.

La superficie de la Tierra es una reserva de iones negativos necesarios a nuestra salud, la reconexión con la Tierra o “Earthing” puede permitir restablecer este lazo necesario y vital con la Tierra.



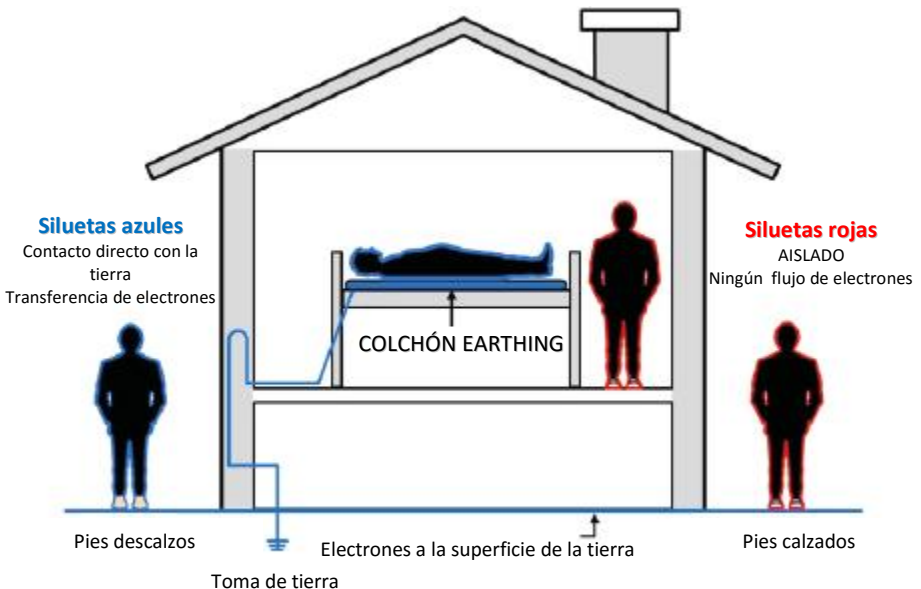
Estas partículas elementales poseyendo una minúscula carga eléctrica negativa serían tan necesarias a nuestra salud como el aire, el agua y el sol, según un nuevo libro fascinante:

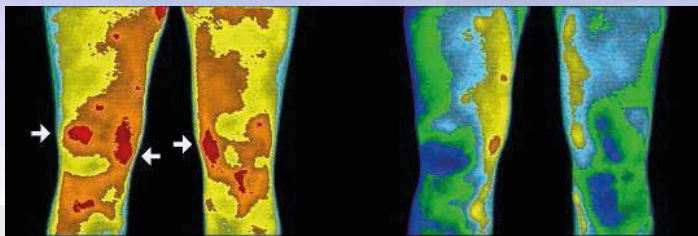
“Tal vez el descubrimiento más importante para la salud. Earthing: Con los Pies Descalzos” de Clinton Ober, Stephen Sinatra M.D., Martin Zucker – Editorial Sirio - 2013 - 336 páginas.

La demostración de Clinton Ober, inventor del Earthing, es que muchos de entre nosotros olvidamos las numerosas ventajas que proporciona el sencillo contacto con la superficie de la Tierra, particularmente andar con los pies descalzos. Este lazo restablece y mantiene el estado eléctrico natural del cuerpo humano, permite preservar su salud y el buen funcionamiento de nuestros órganos. La energía natural primordial, que emana de la Tierra, es un remedio potente e inigualable.

El contacto con la superficie del planeta puede establecerse de varias maneras: estando con los pies descalzos sobre la hierba o la tierra, o también teniendo los pies o durmiendo sobre una alfombra o una manta conductora puesta a la tierra.

La técnica de puesta a la tierra o “Earthing” reproduce el fenómeno natural de descarga electrostática generado por el contacto del pie descalzo con la tierra. Los aparatos Earthing permiten además de la descarga electrostática una transferencia natural de electrones ininterrumpidos de la superficie de la tierra al cuerpo, así como frecuencias vitales y ritmos terrestres los cuales juegan un papel importante en el equilibrio de nuestro reloj biológico. Haciéndolo así, se nota que eliminamos o que mejoramos de manera significativa muchos problemas habituales de salud: el insomnio, los dolores crónicos causados por múltiples enfermedades y lesiones, el agotamiento, el estrés, la ansiedad, o también el envejecimiento prematuro. La energía curativa de la Tierra es ilimitada: “basta” con aprender a utilizarla.





antes

después

Imagenología infrarroja térmica (termografía): zonas rojas = inflamadas – zonas azules = temperatura normal.

Las fotos infrarrojas más arriba fueron tomadas a sólo treinta minutos de intervalo - antes (a la izquierda) y después (a la derecha) de la puesta a la tierra. Ilustran una resolución rápida de la inflamación y contribuyen a explicar el efecto de la puesta a la tierra en los dolores crónicos, rigideces y diversos síntomas.

➤ Algunas referencias científicas:

En 1975, el biofísico alemán Fritz Albert Popp, confirmaba que todas las células vivas comunican entre sí como también con el mundo exterior a través de señales electromagnéticas sutiles. Estas señales electromagnéticas coherentes llamadas biofotones transportan la información necesaria a la organización de la vida de la célula y de los organismos vivos.

Las contaminaciones medioambientales y más particularmente electromagnéticas y radioactivas pueden potencialmente torcer y perturbar estas señales de comunicación celular afectando así el metabolismo.

Por tanto desde 1928, el Profesor Charles Laville escribió: “el buen equilibrio y la salud de los tejidos orgánicos pasan por la conservación de la electronegatividad de la sangre”.

Louis-Claude Vincent nos advierte desde 1950 de los efectos nefastos de la carga del cuerpo en iones positivos que favorecen el desarrollo de desarreglos celulares. Hoy el cambio de nuestro modo de vida con la televisión, los ordenadores, el automóvil, los teléfonos portátiles, etc. no hace más que aumentar esta sobrecarga en iones positivos y en radicales libres, debido a la contaminación electromagnética, que trastorne nuestra vida orgánica a los niveles molecular, celular, bioquímico y fisiológico. Todo nuestro metabolismo se encuentra afectado por ella.

➤ **¿Cómo eliminar los efectos de esta contaminación?**

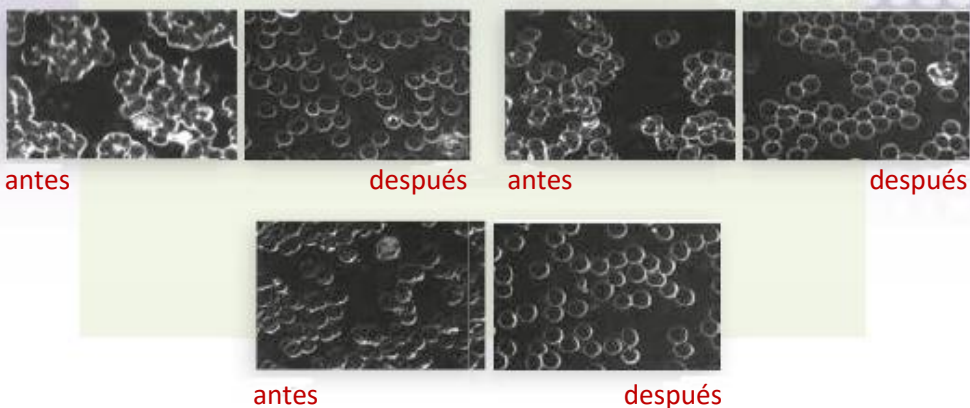
La única solución conocida hasta hoy para eliminar el exceso de iones positivos acumulados de modo diario en forma de electricidad estática, es evacuarlos hacia la tierra.

El Earthing, la puesta a la tierra o la “negativación” permiten luchar eficazmente contra las perturbaciones electromagnéticas derivando a la tierra las sobrecargas que perturban el funcionamiento celular. Esta evacuación de los iones positivos del cuerpo a la tierra de modo suave y seguro permite una re-armonización del organismo. Las células vuelven a equilibrarse, el estrés y la ansiedad disminuyen, el sueño es más rápido y de mejor calidad mientras nuestra resistencia física aumenta. Ese proceso permite prevenir la oxidación celular del organismo reequilibrando la respiración celular del organismo.

➤ **Concretamente, ¿qué se consigue conectándose a Tierra?**

El Instituto de California para la Ciencia Humana demostró que la reconexión con la tierra permitía restablecer el equilibrio eléctrico natural del cuerpo. Numerosas otras investigaciones pusieron también en evidencia los numerosos beneficios de la reconexión a la tierra:

- El Earthing desactiva la causa de la inflamación y mejora o elimina los síntomas de numerosos trastornos ligados a un estado inflamatorio.
- Reduce o elimina los dolores crónicos.
- Mejora la calidad del sueño en la mayoría de los casos.



Estas fotografías, tomadas con un microscopio con fondo negro, muestran la sangre de tres personas presentes en la consulta del Dr. Sinatra justo antes y después de cuarenta minutos de puesta a la tierra. Vemos claramente un adelgazamiento y un desacoplamiento significativo de las células sanguíneas.

- Aumenta la energía.
- Reduce el estrés y favorece la calma en el cuerpo refrescando el sistema nervioso y las hormonas de estrés.
- Normaliza el ritmo biológico del cuerpo.
- Fluidifica la sangre y mejora la tensión y el flujo sanguíneo.
- Alivia la tensión muscular y los dolores de cabeza.
- Disminuye los síntomas hormonales y menstruales.
- Acelera fuertemente la curación y limita la formación de escaras.
- Reduce o elimina el Jet lag (desajuste horario).
- Protege el organismo de las perturbaciones inducidas por los campos electromagnéticos.
- Acelera la recuperación después de esfuerzos intensos.

¿Cómo elegir su dispositivo Earthing de reconexión a la tierra?

El Earthing permite protegerse del electrosmog del ambiente conectándose a la tierra. Nada mejor que ejemplos concretos para comprender la lógica de este acercamiento sencillo y práctico de “descargas electrostáticas” y de conexión telúrica.

1. Trabajo en el ordenador varias horas al día y me siento estresado(a), cansado(a).



Si trabaja mucho en el ordenador en casa o en la oficina, puede llegar a sentir ciertos síntomas enlazados a una electrosensibilidad tal como el cansancio ocular, el

estrés nervioso, los dolores de cabeza, el cansancio crónico, los trastornos del sueño, algunos estados inflamatorios (articulaciones dolorosas, tendinitis), anquilosis del brazo (teléfono móvil, consuela de juego, ratón del ordenador) o sensaciones de mano fría (la mano que sujeta al ratón), de pie frío (contacto del suelo con una moqueta saturada de electricidad estática).

En estos casos, puede utilizar la alfombra universal que pondrá bajo de sus pies o bajo del teclado y del ratón de su ordenador. Puede también usar una alfombra universal sobre la cual pondrá los enchufes múltiples que obstruyen habitualmente la parte baja de la mesa de ordenador.

Puede también poner sobre su silla un cojín de 40x40 cm.

Para los jugadores de videojuegos que pasan horas con su consola, una banda de cuerpo de talla 1 o una alfombra universal les permitirán dejar de experimentar el efecto de anquilosis de las manos que sujetan las manetas de juego.

2. Miro mucho la televisión y desearía aprovechar de este tiempo para relajarme.

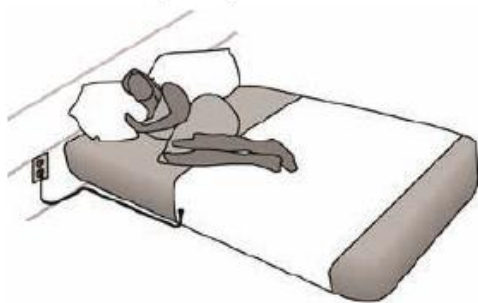
Cuando mira la televisión, puede poner sus pies en una alfombra universal y/o poner una banda de cuerpo talla 1 a su muñeca o a su pie.

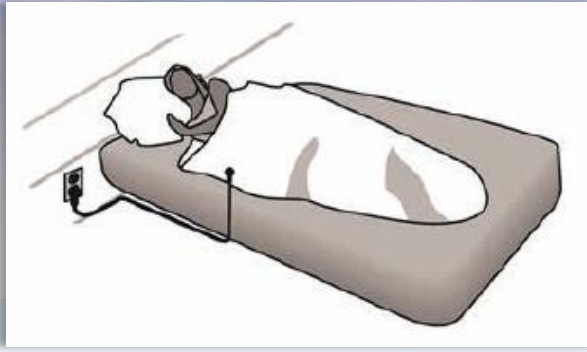
Puede también cubrirse con la manta Earthing.

3. Duermo mal, me cuesta recuperar mismo después de una buena noche, tengo insomnios, pensamientos me giran en la cabeza.

El estrés es una de las causas principales del insomnio. Al estrés emocional y síquico generado por nuestras vidas occidentales, se añade un estrés medioambiental de más en más importante debido a la contaminación del aire y a las ondas de toda clase que perturban el funcionamiento de nuestro organismo (electricidad, ondas electromagnéticas, radiofrecuencias, WiFi, teléfonos DECT y móviles). Las personas que padecen disturbios del sueño son de más en más numerosas.

Puede utilizar en estos casos, media-manta universal a poner bajo la cama, o bien una sábana bajera, o también un sobrecolchón.





Para casos más extremos, la sábana con cremallera le ofrecerá como un capullo, envolviéndole de energía telúrica y protegiéndole de todo electrosmog.

4. Practico mucho deporte y me gustaría favorecer una mejor recuperación después del esfuerzo.

Algunos equipos del Tour de Francia se han aprovechado ampliamente de la tecnología Earthing para recuperar mejor después del esfuerzo. A la par, durmiendo en una sábana con cremallera y poniéndose parches en las partes doloridas o contraídas.

5. Tengo dolores óseos, musculares, e inflamaciones.

Los parches Earthing así como la banda de cuerpo podrán aliviar los dolores de tipo inflamatorio. Puede poner varios al mismo tiempo sobre el cuerpo usando los empalmes para doble conexión. Puede también envolver en una sábana o en la manta Earthing las partes dolorosas. Dormir sobre una sábana o un sobre-colchón de puesta a la tierra será también muy provechoso.



Parche Earthing para el cuerpo

LA CAJA DE HERRAMIENTAS

Puede encontrar todos los productos mencionados en esta libreta en los sitios Internet siguientes:

- Herramientas de puesta a la tierra Earthing y caja de herramientas de detectores/medidores de ondas para particulares, electricidad blindada, herramienta de protección Earthcalm:

www.proteccionelectromagnetica.com

Tel: 918923264 - 659224472



- Todo tipo de detectores/medidores de ondas incluso para profesionales, accesorios de higiene electromagnética, bioelectricidad y sistema de atenuación de las ondas:

www.proteccionelectromagnetica.com

Ricar Earthing
Productos de Earthing

Ricardo Moradas
Tel: 918923264 - 659224472

info@proteccionelectromagnetica.com
www.proteccionelectromagnetica.com

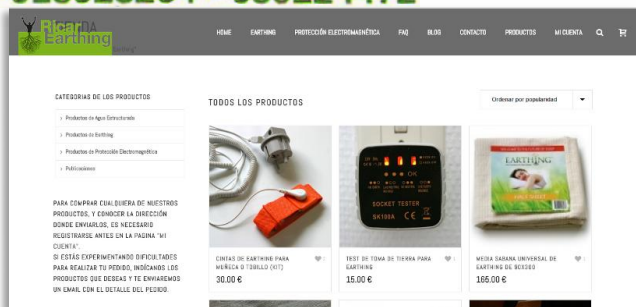
https://www.facebook.com/earthingsalud
https://twitter.com/SaludEarthing

Para sentirte mejor, verte mejor y dormir mejor

➤ Herramientas de higiene energética y de compensación biológica en orgonita, shungita, bioresonancia:

www.proteccionelectromagnetica.com

Tel: 918923264 - 659224472



Pequeño recordatorio útil:

1. En primer lugar, reducir su exposición en su medioambiente cercano con la supresión de las tecnologías sin cable, la verificación de la funcionalidad de la toma de tierra de sus enchufes, la utilización de material filiar, el alejamiento de los aparatos contaminadores, la instalación eventual de material eléctrico blindado.
2. Después, usar materiales de compensación biológica para reducir el impacto de las contaminaciones residuales sobre las cuales no tenemos poder de acción: orgonita, shungita, bioresonancia, dispositivos de puesta a la tierra de tipo Earthing.

BIBLIOGRAFÍA

-L'homme électromagnétique (El hombre electromagnético)

Por Cyril W. Smith y Simon Best

Editorial Résurgence - 1995

**-Tal vez el descubrimiento más importante para la salud.
Earthing: Con los Pies Descalzos**

Por Clinton Ober, Stephen Sinatra M.D., Martin Zucker

Editorial Sirio - 2013



Ricar Earthing
Productos de Earthing

¡Conéctate a la tierra y te sentirás bien!

Ricar Earthing
Productos de Earthing



Ricardo Moradas
Tel: 918923264 - 659224472

 info@proteccionelectromagnetica.com
www.proteccionelectromagnetica.com

 <https://www.facebook.com/earthingsalud>
 <https://twitter.com/SaludEarthing>

Para sentirte mejor, verte mejor y dormir mejor