

MIGLIORA LA SALUTE

di casa

Tra le mura si annidano **nemici invisibili**, ma molto insidiosi. Come cercare di proteggersi dalle **onde elettromagnetiche**

Casa, dolce casa... ma oltre che bella e accogliente è anche salubre? Siamo sicuri di sapere dove si nascondono le insidie maggiori? Le **radiazioni naturali** si aggiungono ai campi elettromagnetici artificiali di **elettrodomestici e dispositivi tecnologici** e possono rendere gli ambienti domestici luoghi poco sani, causando disagi, malesseri e persino trasformare la casa in una minaccia per la salute. Piccoli accorgimenti possono eliminare o contenere queste interferenze.



2 cm

È LA GIUSTA DISTANZA
TRA CORPO E TELEFONO
IN CONVERSAZIONE

meglio usare il vivavoce al cellulare

L'onnipresente telefonino è tra gli strumenti maggiormente sotto accusa. È la batteria la parte più pericolosa, perché resta attiva anche quando il cellulare è in stand-by o sotto carica.

- ✓ È bene tenerlo lontano dalla testa, usando l'auricolare o il vivavoce, e dal corpo (quindi non in tasca). Va usato solo dove c'è un buon segnale di copertura, per evitare che l'apparecchio potenzi l'attività per captare il segnale.
- ✓ Tenere il telefonino acceso sul comodino o usarlo come sveglia è una pessima pratica.

NO AI BAMBINI SOTTO I 12 ANNI

È sempre sconsigliato l'uso del cellulare ai bambini sotto i 12 anni: sia in Francia sia in Gran Bretagna è già una norma, in Italia se ne parla. Il consiglio è un generale invito a un **uso sporadico** da parte dei più piccoli.

✓ «È stato di recente confermato» spiega Nicola Limardo, architetto, esperto in indagini ambientali «il **rischio elevato di danno al Dna** causato dalla fonte di emissione del telefonino, e ciò spiega perché le istruzioni di alcuni apparecchi indicano di tenerlo ad almeno 1,5-2 cm dal corpo durante una telefonata. Oggi esiste un nanoprocesore, ora usato solo in ambito sanitario, in grado di ridurre il danno dal 70 al 100% grazie a sistemi avanzati di fisica quantistica».

tua

Quali sono i sintomi?

Stanchezza, nervosismo, debolezza, difficoltà di concentrazione, malumore, allergie, irregolarità mestruale o intestinale, cure che sembrano non funzionare a dovere.

Quante volte accusiamo un disturbo a cui non sappiamo dare una motivazione, ignorando che le cattive abitudini quotidiane e il luogo in cui viviamo ne sono spesso la causa?

* Segnali che anche il **corpo stesso non riesce a cogliere** direttamente (se non per alcune alterazioni biochimiche come quella dell'acetilcolina), perdendo la sua capacità di porvi rimedio.

L'urbanizzazione non aiuta

Già gli antichi cinesi e romani identificavano la fonte del benessere della persona nell'**armonia con l'ambiente**.

* Le esigenze dell'urbanizzazione moderna spesso vanno contro queste concezioni: costruzioni con **materiali trattati, troppo isolanti**; alloggi poco spaziosi o poco luminosi, con una cattiva esposizione o in zone non adeguate.

* Ciò **favorisce la concentrazione** delle interferenze, delle polveri sospese per l'elettrostaticità diffusa causata dai materiali sintetici, e la comparsa di intolleranze e allergie respiratorie.

I danni

nel lungo periodo

I danni nell'immediato sembrano essere il **riscaldamento dei tessuti** e i malesseri generici; non esistono, invece, studi univoci riguardo l'associazione nel lungo periodo tra i campi energetici ad alta o bassa frequenza e la comparsa di malattie degenerative, compresi i tumori.

* «Sarebbe pericoloso se, invece, la persona venisse sottoposta a radiazione naturale (raggi gamma) con dosaggio molto basso ma per lungo tempo» afferma Limardo. «Tali radiazioni sono riconosciute come "sicuramente cancerogene" alla pari di benzene e amianto dall'Agenzia internazionale di ricerca sul cancro».

I rimedi per le nuove costruzioni

Ove possibile, si possono moderare le cause dell'interferenza delle radiazioni naturali o dei campi artificiali nelle abitazioni in fase di costruzione, preferendo **materiali schermanti testati** e certificati da enti di ricerca universitari.

* Nella maggior parte dei casi, però, ci si trova a intervenire in ambienti già organizzati. La bioedilizia, la bioarchitettura, la domoterapia, studiano la cura dell'habitat in sintonia anche con la disciplina orientale del feng shui.

→ cambiare posizione

a letto

L'inquinamento ambientale, l'elettrosmog e i fenomeni naturali del sottosuolo contrastano il nostro benessere, attaccando i sistemi endocrino, nervoso e immunitario.

✓ Il momento in cui siamo più vulnerabili è durante il sonno, perché le nostre difese sono più basse. In più, potrebbe esserci una fonte di radioattività naturale proveniente dal sottosuolo (che non viene schermata dal pavimento). Per questo può essere utile cambiare spesso la posizione del letto e durante il sonno.

Tutto genera energia

Tutto emana campi elettrici, magnetici o elettromagnetici, perché **ogni cosa è composta da energia**, ossia atomi con elettroni in movimento, esseri viventi compresi.

* Elettrodomestici, linee elettriche, wi-fi e telefonini in casa, nei locali pubblici e in ufficio così come apparecchi medicali, ripetitori tv e telefonici, fibre ottiche, tralicci ad alta tensione **creano interferenze** con la frequenza del **nostro sistema nervoso**, influenzando il benessere.

* Anche i fenomeni naturali del sottosuolo generano stress, come corsi d'acqua, fonti minerali, radiazioni naturali di tipo gamma.

→ non tenere sulle gambe

il computer

La rete wireless, così come i pc sempre accesi, gli elettrodomestici e le linee elettriche nel muro possono contribuire a peggiorare la qualità del benessere poiché appesantiscono l'aria di casa con campi elettromagnetici artificiali, che interferiscono con l'energia del corpo.

✓ In merito al pc, il mouse è l'area con la più alta concentrazione di energia e tenere il portatile sulle gambe è sconsigliabile, specie agli uomini, perché aumenta la temperatura dei genitali e, a lungo termine, potrebbe causare una minaccia per la fertilità.

Servizio di Paola Piovesana.

Con la consulenza di

Nicola Limardo,

architetto, esperto in

indagini ambientali,

consulente dell'Unione

tutela consumatori di

Novara, docente

accreditato

dal ministero della

Salute per corsi di

aggiornamento (Ecm)

nel settore sanitario.

→ SE LO SPAZIO LO CONSENTE, SPOSTARE IL LETTO IN ZONA

"NON PERTURBATA", DOPO LE ANALISI EFFETTUATE DA TECNICI