

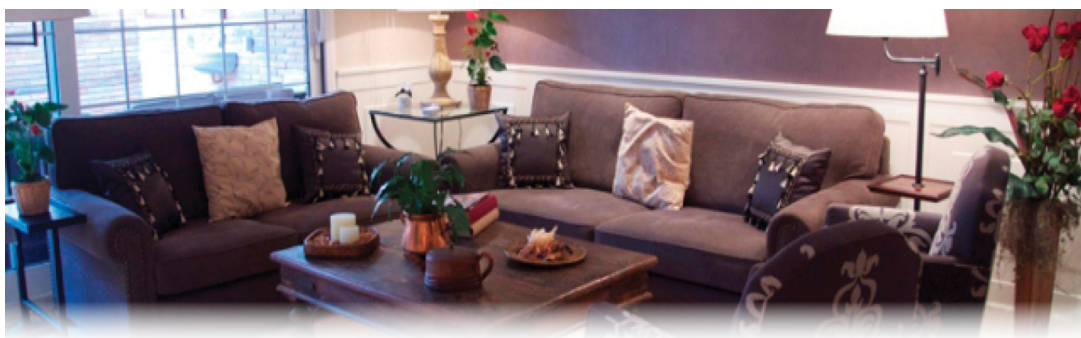
Vives en una casa sana?

93 723 63 63

consulta@habitatsalut.com

INICIO | QUIÉNES SOMOS? | GEOBIOLOGÍA | SERVICIOS | ARQUITECTURA BIOLÓGICA | INTERIORISMO SALUDABLE | EXPERIENCIA | PRENSA | BLOG | CONTACTO

10 consejos para convivir con las radiaciones en casa



- Aléjate de los electrodomésticos.** Evita lavadoras, microondas, hornos, calderas, placas de inducción o vitrocerámica en la pared contigua a la cabecera de la cama o el lugar de descanso. Las paredes permiten el paso de estas radiaciones y los campos magnéticos.
- No coloques radio-despertadores, teléfonos inalámbricos o móviles cargándose a las mesillas de noche.** Cambia tu radio-despertador eléctrico por un despertador de pilas, que no emitirá campos magnéticos. Si usas el móvil como despertador ponlo en modo "avión" y así no buscará señal ni actualizará datos, que es lo que emite las radiaciones que alteran tu sueño.
- En el dormitorio evita materiales sintéticos,** como pinturas inflamables, colas, moquetas y materiales de origen químico. Los colchones con muelles metálicos y las camas articuladas eléctricas son desaconsejables porque transmiten el campo eléctrico de la instalación a tu cuerpo mientras duermes.
- Desconecta el WI-FI por la noche,** ya que los routers también generan microondas.
- Camina descalzo un rato antes de irte a la cama,** y si puede ser en contacto con la tierra, mejor. Te descargarás de radiaciones acumuladas en tu organismo durante el día.
- Desenchufa los aparatos eléctricos de tu dormitorio.** Aunque los aparatos no estén funcionando, los cables eléctricos siguen creando campos eléctricos que pueden alterar tu descanso. No dejes ordenadores, Tablets, teléfonos inalámbricos, televisores o electrodomésticos en tu dormitorio durante la noche.
- Haz comprobar la instalación eléctrica de tu casa** por un instalador homologado para asegurarte de que no emite radiaciones y que la toma de tierra está conectada correctamente.
- Si cerca de casa tienes un transformador, antenas de telefonía o torres de alta tensión, pide que te midan de estos valores.** Si estas radiaciones artificiales llegan hasta tu casa seguramente se podrá resolver mediante un apantallamiento.
- Comprueba que no estás descansando sobre un cruce de aguas subterráneas o de campos electromagnéticos terrestres.** Un geobiólogo te ayuda a detectar si tienes radiaciones naturales en tu lugar de descanso o de trabajo. O sea, donde pasas más horas.
- Pon una planta en tu dormitorio,** purifica el aire!

Más artículos...

- 10 consejos para convivir con radiaciones en la oficina
- 10 consejos para convivir con radiaciones si tienes hijos
- 10 consejos para dormir bien

10 CONSELLS BÀSICS PER CONVIURE AMB RADIACIONS



A casa...

Trucs molt simples



Si tens fills...

Precaucions bàsiques



A l'oficina...

Hàbits saludables



Per dormir bé...

Dormir d'una tirada

404 Not Found

nginx/1.13.11