

30 MAGGIO 2017 - N. 24

La tua abitudine al benessere

40 ANNI

Starbene

NUTRIENTI,
GUSTOSE,
A EFFETTO
DIMAGRANTE
**È IL MOMENTO
DI ASSAGGIARE
LE ALGHE**

**PSICO STRATEGIE
COME TROVARE
IL VIAGGIO
PERFETTO**

**6 ESERCIZI
CON I PESI**
CHE TI FANNO
PROPRIO
BENE

**CHE TINTA
SCELGO PER
PROTEGGERE
LA CHIOMA?**

Testati per voi
**LE CREME COLORATE
I DETERGENTI ECOLOGICI
PER PAVIMENTI**

Dossier
**TUTTO QUELLO
CHE DEVI SAPERE
SUL TUO
MAL DI
STOMACO**

**FAI IL PIENO
DI OMEGA 3**
PER IL CUORE, LA PELLE,
LA MEMORIA
E PER RIENTRARE
NEI JEANS

1,50 €

GRUPPO MONDADORI



Settimanale - maggio - anno XL - n. 24 - Poste italiane SpA - Sped. in abb. post. DL 3530/03 art. 1 comma 1 DCC/veneta - Austria € 4,30 - Germania € 4,00 - Inghilterra € 4,00 - Francia € 4,30 - Svizzera € 4,30 - Belgio € 4,30 - Italia € 4,00 - USA € 5,40 - Canada € 5,00 - Messico € 4,00 - Giappone € 4,40

DORMIRE BENE

DIFENDITI
DALLE "ONDE
CATTIVE"

L'elettrosmog prodotto da antenne e apparecchi hi-tech può disturbare il riposo. Ecco come proteggersi

di Rossana Cavaglieri



Dalle linee ad alta tensione, ai ripetitori fino agli elettrodomestici e agli smartphone, tutti noi siamo costantemente immersi in un bagno di onde elettromagnetiche potenzialmente nocive. Per l'Istituto superiore di sanità non ci sono prove definitive della loro pericolosità, in particolare riguardo alle onde a bassa frequenza diffuse in casa. Gli effetti dell'esposizione continua e per anni, però, non sono ancora stati valutati. «Certo è che dormire in un ambiente "elettrico" può essere causa di un sonno poco riposante, con stanchezza al mattino, mal di testa e nervosismo», spiega la dottoressa Letizia Primo, medico omonotossicologo a Torino. «La maggior parte delle apparecchiature elettriche interferisce, infatti, con le nostre onde

cerebrali e con l'elettromagnetismo naturale del corpo umano, quello che si crea tra le cellule e permette le reazioni chimiche all'interno dell'organismo. Generando ansia e stress». La camera da letto, perciò, dovrebbe essere protetta il più possibile dall'elettrosmog.

"BONIFICA" L'AMBIENTE

«L'accorgimento fondamentale è tenere a distanza di almeno un metro tutti gli apparecchi elettrici e quelli a onde radio, come telefoni cellulari, radiosvegli, tablet e monitor per i bambini», suggerisce Paola Trevisan, bioarchitetta esperta di benessere a Bologna. «Prima di andare a letto meglio staccare la spina di tivù e computer e aprire dieci minuti le finestre: aiuta a disperdere in parte l'elettrosmog». Per

bonificare l'ambiente sono utili anche i disgiuntori, dispositivi che servono a escludere dalla rete elettrica la zona dove riposi (costano circa 150 €). Quanto al letto ideale, è come un guscio isolato che ti protegge dalle onde. «I migliori sono interamente in legno, senza parti metalliche. Lo stesso vale per il materasso, che dev'essere privo di molle», raccomanda Trevisan. Se poi vi vi vicino a una cabina dell'alta tensione o a un ripetitore puoi bloccare le onde con apposite tende (elettrosmogtex.com) o vernici per interni (recolor.it) schermanti. Ultimo consiglio, tieni accanto al letto una sfera di shungite: questo minerale nero che arriva dalla Russia pare abbia la proprietà di neutralizzare le onde nocive (online su icuginitoccasana.it).

Idee anti-inquinamento



Eco al 100%: i letti di Onfuton sono montati a incastro senza parti metalliche. In faggio evaporato e rovere, prezzi da 1695 € (130x200), 2 tatami compresi. Il futon in cotone costa 399 € (onfuton.com).



Lo schermo Geoprotex, calzato sopra le rete del letto, protegge dalle radiazioni e devia anche quelle che arrivano dal sottosuolo. Fa parte della Linea Riposo Fimastars. Prezzi da 880 € (fimastars.com).



Vuoi sapere quanto elettrosmog c'è in casa tua? Misuralo con Nuvap NI: rileva ben 24 fonti inquinanti invisibili, inclusi campi elettromagnetici, radon e polveri sottili. In vendita on line a 199 € (nuvap.com).



Consulta
gratis il
nostro esperto

PAOLA TREVISAN
Bioarchitetta
a Bologna
(casatherapy.it)

Tel. 02-70300159
5 giugno
ore 11-12