

EL BUEN DORMIR CÓMO CREAR UN LUGAR DE DESCANSO ADECUADO

Pere León

El arquitecto y geobiólogo Pere León, autor de *La buena onda* y *Vivir en modo avión*, vuelve con un nuevo libro donde ofrece todas las claves para crear espacios de descanso saludables y seguros, libres de patógenos y de contaminación electromagnética.

Un excelente manual, firmado por un reconocido experto en salud ambiental, para protegerse de un fenómeno que nos afecta cada vez más: las radiaciones y la contaminación electromagnética.

Cada vez existen más evidencias sobre el efecto perjudicial que las radiaciones, tanto las naturales como las generadas por la actividad humana, tienen en nuestra salud y bienestar. Cuando estamos sometidos de forma intensa o prolongada a estas ondas nocivas, nuestro organismo se resiente y acabamos por desarrollar toda clase de enfermedades.

Crear espacios libres de contaminación electromagnética y alteraciones terrestres no requiere grandes cambios ni inversiones. Pere León, especialista en análisis ambiental, nos enseña a detectar si nuestro lugar de descanso se encuentra en una zona afectada, cómo protegerlo de radiaciones artificiales (móviles, antenas y redes wifi, campos eléctricos) y qué hábitos nos ayudarán a descansar mejor. También propone medidas para evitar los efectos de las radiaciones procedentes del subsuelo, que son más habituales de lo que creemos, y dedica capítulos especiales a las consecuencias de estas radiaciones y cómo subsanarlas.



Colección:
Entorno y bienestar

P.V.P.: 14€
192 páginas

Lanzamiento:
junio de 2018

¿Quieres dormir mejor, evitar el insomnio y vivir más años?

Un libro urgente y necesario para todos aquellos que desean dormir más y mejor, crear espacios saludables y disfrutar de buena salud muchos años.



Pere León

Es arquitecto, geobiólogo especializado en bioconstrucción y análisis ambiental. Con más de diez años de experiencia en la creación de espacios saludables, está considerado uno de los mayores expertos en los efectos de las radiaciones sobre la salud y el bienestar de las personas. Colabora regularmente con diferentes medios de comunicación e imparte talleres, cursos y formaciones en diferentes ámbitos del territorio nacional. También colabora con varios centros médicos y oncológicos, que confían en sus mediciones para ofrecer mayores posibilidades de recuperación a sus pacientes. Es autor de dos obras de enorme proyección, *La buena onda* y *Vivir en modo avión*, ambas publicadas por Ediciones Urano.