

El siguiente documento está extraído completamente de la web de la asociación ASQUIMIEM (<http://asquimiem-associacion.blogspot.com.es/p/medidas-de-proteccion-y-de-alimentacion.html>)

PROTOCOLO: Muy útil para Electrosensibilidad

MEDIDAS DE PROTECCIÓN Y DE ALIMENTACIÓN PARA PALIAR LOS EFECTOS DE LOS CAMPOS ELECTROMAGNÉTICOS.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	pág.2
MEDIDAS DE PROTECCIÓN ANTE LA ELECTRICIDAD ESTÁTICA Y LOS CAMPOS ELECTROMAGNÉTICOS.	
1. LA ELECTRICIDAD ESTÁTICA.....	pág.3
2. MEDIDAS DE PROTECCIÓN Y DE PREVENCIÓN.....	pág.3
3. LA IONIZACIÓN.....	pág.6
4. CAMPOS ELÉCTRICOS Y CAMPOS MAGNÉTICOS.....	pág.7
5. CÓMO DESCARGAR LA ELECTRICIDAD ACUMULADA EN EL CUERPO.....	pág.8
CÓMO PALIAR LOS EFECTOS DE LAS RADIACIONES O CAMPOS ELECTROMAGNÉTICOS A TRAVÉS DE LA ALIMENTACIÓN NATURAL.	
1. INTRODUCCIÓN.....	pág.9
1.1 LA SALUD ES LO NATURAL.....	pág.10
1.2 LOS EDIFICIOS CON EL SEE NOS ENFERMAN.....	pág.11
2. ALIMENTOS BENEFICIOSOS.....	pág.12
3. VITAMINAS Y COMPLEMENTOS.....	pág.12
4. RESUMEN DE ALIMENTOS Y RECOMENDACIONES.....	pág.15
5. COMENTARIO.....	pág.16
6. MANIFIESTO.....	pág.16
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	pág.18

INTRODUCCIÓN.

Hemos elaborado este breve escrito con la intención de ofrecer a las personas que trabajan en el Campus del Raval de la Universidad de Barcelona unas pautas que sirvan como sencilla guía y que puedan ser útiles para afrontar las condiciones laborales medioambientales en las que nos encontramos. La primera parte del escrito trata de introducir en algunos conceptos relacionados con los problemas que generan las instalaciones en las que trabajamos y da unos importantes consejos para protegerse de sus efectos. En la segunda parte se expone la eficacia de varios alimentos, vitaminas y minerales como elementos de carácter preventivo y como forma de paliar dichos efectos. Como resultado de este trabajo de investigación y sin la intención de ser exhaustiva, se ofrece una recopilación de datos que no pretenden ser más que una introducción y un referente a la hora de enfocar los problemas de salud detectados y la exposición de una información que ayuda a explicar el origen multifactorial de las enfermedades, en este caso las relacionadas o asociadas a los edificios enfermos y a la contaminación producida por los campos electromagnéticos.

Eduard Antequera López y M^a del Pilar Revelles González

Barcelona, 19 de diciembre de 2011

-2-

MEDIDAS DE PROTECCIÓN ANTE LA ELECTRICIDAD ESTÁTICA Y LOS CAMPOS ELECTROMAGNÉTICOS.

1. LA ELECTRICIDAD ESTÁTICA.

La electricidad estática da lugar a un conjunto de fenómenos asociados con la aparición de una carga eléctrica en la superficie de un cuerpo aislante o en la de un cuerpo conductor aislado. En ambos casos, si esta carga no tiene una vía conductora a tierra, se acumulará hasta descargar sobre la persona que entre en contacto con dicho cuerpo.

El cuerpo humano es un buen conductor y, en ambientes con baja humedad relativa, acumula cargas electrostáticas que dan lugar a un potencial de varios miles de voltios. Al estar la persona aislada de tierra la carga se almacena en el cuerpo, de manera que al entrar en contacto con otro conductor cargado a diferente potencial (otras personas, pomos de las puertas, armarios...) se produce una descarga en la que pueden llegar a producirse chispazos e incluso quemaduras. Según los expertos, estas descargas producidas de forma continuada son una de las principales causas de la lipoatrofia

semicircular.

El R.D. 486/1997 sobre disposiciones de seguridad en los lugares de trabajo indica que en los lugares donde existan riesgos por electricidad estática la humedad relativa será como mínimo del 50%, valor que permite la disipación de las cargas en el aire. También se puede conseguir un buen nivel de disipación mediante la ionización del aire. No obstante, el incremento de la humedad relativa por sí misma no es la solución definitiva al problema. La humedad relativa mejora el comportamiento electrostático de los materiales y sólo es una solución en los casos en que las personas se carguen a voltajes cercanos al umbral de sensibilidad. El hecho de que no notemos las descargas no significa que no las recibamos, pues el umbral de sensibilidad del cuerpo humano oscila entre los 2.500 y 3.000 voltios (2.5KV y 3 KV). Pero en los casos en los que estos límites se superen, el problema persistirá incluso con humedad relativa elevada.

2. MEDIDAS DE PROTECCIÓN Y DE PREVENCIÓN.

Si la persona está conectada a tierra no podrá almacenar carga electrostática en su cuerpo, ya que ésta se disipará a tierra rápidamente. La conexión a tierra sólo se puede garantizar por el conjunto de calzado/pavimento. Estos dos elementos deben ser disipativos o conductivos para conseguir una correcta conexión a tierra. Si uno de ellos es aislante, la persona permanecerá aislada. La conductividad del suelo viene dada por su resistividad, que se mide en ohmios (Ω), siendo 37Ω el mínimo que establece la normativa vigente y 6Ω el ideal según criterios como los de la bioconstrucción.

-3-

La ropa utilizada tiene mucha influencia en la generación de electricidad estática. Se deben emplear tejidos naturales, prendas de algodón, lino o, aunque menos adecuadas, de poliéster y evitar las de seda, lana, rayón, cuero y fibras sintéticas como el nylon. También se debe evitar el calzado aislante con suela de goma o suelas sintéticas. El más apropiado es el de suela de cuero o de esparto.

Los objetos se pueden cargar de electricidad estática mediante dos procesos. O bien por frotamiento o bien por estar expuestos a campos electromagnéticos de baja frecuencia. Estos campos electromagnéticos (de 50 Herzios) son los de las instalaciones eléctricas convencionales de todas las casas y edificios. Esto es debido a un inadecuado aislamiento de la instalación eléctrica. En el cableado que pasa por el interior de las paredes, si la instalación está correctamente realizada, el campo eléctrico es absorbido y derivado a tierra. Pero el cableado que pasa por el exterior de las paredes a través de regletas o al descubierto desprende un elevado campo eléctrico que afecta a las personas que se encuentran a poca distancia y que carga constantemente el mobiliario y los objetos de electricidad estática. La única forma de atenuar o evitar sus efectos es alejarse de la fuente que genera estos campos. A 60cm el campo disminuye considerablemente, y a mayor distancia llega a desaparecer. El campo eléctrico se mide en voltios por metro (V/m), y el nivel máximo que no debe ser superado para garantizar la salud de las personas es de 10 V/m. El cableado que pasa mediante regletas o al

descubierto por las paredes del edificio donde nos encontramos desprende campos que oscilan en intensidades de entre 80 V/m y 1.800 V/m. Además de ser la causa de la constante carga de estática de los objetos, es una peligrosa fuente de exposición para las personas que pasen horas cerca de él. Por lo tanto se recomienda, mientras la situación no varíe, mantener una distancia prudencial siempre que sea posible. Otras recomendaciones son:

-Evitar la conducción del cableado por las patas de las mesas, por bandejas bajo las mesas, etc... sin protección adicional.

-Evitar la múltiple conexión de cableado a la aparatología de las mesas de oficina sin una conducción con protección adicional.

-Utilizar cables apantallados que eliminan el campo eléctrico.

-Desconectar el equipo electrónico u ofimático cuando no se esté utilizando.

-Deben evitarse las cajoneras (books) metálicas.

-Deben evitarse las bandejas para el teclado del ordenador (mucho más si son metálicas). El teclado debe estar encima de la mesa.

-4-

-Es conveniente colocar el material electrónico (como impresoras, faxes...) a una distancia prudencial del usuario. Si hubiese más de una mesa este equipo debería estar en una de ellas evitando pasar el cableado por la otra, que debería estar lo más despejada posible y ser utilizada para la pantalla y el teclado del ordenador.

-Sobre la mesa, bajo el monitor y el teclado, se puede colocar un tapete de material antiestático o de caucho y conectarlo a tierra mediante un cable de cobre de 6mm. Así mismo se pueden realizar estas conexiones provisionales a tierra en todo el mobiliario que se considere oportuno.

-Deberían usarse sillas antiestáticas, pero a falta de éstas, existen cojines antiestáticos con toma de tierra que derivan la carga al suelo. Estas dos últimas recomendaciones sólo son posibles si el suelo es conductor y no está cubierto por un material aislante (como pasa, por ejemplo, en la Biblioteca del Campus y en la Secretaría de Geografía e Historia).

La medición de la tensión eléctrica en el cuerpo humano revela que permanecer cerca de equipos o materiales que generen campos electromagnéticos modifica las constantes bioeléctricas del organismo y genera estrés metabólico. Un individuo en estado de reposo presenta una descarga corporal del orden de 100 mili voltios (mV), durante una actividad física puede alcanzar los 500mV y, a causa de los campos eléctricos o la carga electrostática de los materiales, revestimientos y vestuario, en un entorno laboral

perjudicial, esta tensión puede subir a 10.000mV e incluso llegar hasta 24.000mV.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) denomina “smog electromagnético” a una patología de origen ambiental. Su causa es el cableado eléctrico desorganizado y sin medidas de protección.

El Real Decreto 1066//2001, aunque ya obsoleto ante estudios como los del Informe BIOINITIATIVE y declaraciones como la Resolución de Londres (2007), establece unas condiciones de protección del dominio público radioeléctrico, restricciones a las emisiones radioeléctricas y medidas de protección sanitaria frente a emisiones radioeléctricas y la Directiva 2004/40/CE del Parlamento Europeo establece las disposiciones mínimas de seguridad y de salud relativas a la exposición de los trabajadores a riesgos derivados de los agentes físicos (campos electromagnéticos).

-5-

3. LA IONIZACIÓN.

La saturación de campos electromagnéticos y de electricidad estática genera un exceso de iones positivos. Este problema se ve agravado en espacios cerrados por la falta de ventilación. En su estado natural los átomos y las moléculas tienden a ser neutros, manteniendo un equilibrio eléctrico (con tantos iones positivos como negativos). Los equipos e instalaciones productoras de campos electromagnéticos, los materiales sintéticos y los metales producen un ambiente electropositivo, cargado e insano, una sobrecarga nociva de iones positivos. La carga eléctrica causa un incremento de la agresividad electroquímica de los poluentes presentes en la atmósfera interior del edificio, como el toner, el formaldehído y los fenoles, a lo que se suma además la polución atmosférica procedente del exterior. Los iones positivos incrementan los niveles de serotonina causando hiperactividad, ansiedad, agotamiento psicofísico, dolencias respiratorias, irritabilidad, tensión, hinchazón de los pies y dolores articulares. En cambio, los iones negativos duplican el efecto de la reserpina, un tranquilizante natural del cerebro medio, tienen efectos bactericidas, es decir, limpian la atmósfera de microorganismos patógenos y hacen precipitar el polvo y el polen. La acción biológica de los iones ha sido demostrada por múltiples investigaciones científicas, entre las que destacan las del Dr. Walter Stark, el Dr. Kreuger de Berkeley, el Dr. Beal de la NASA, el Dr. Hicks de la Universidad de Standford, la Terapia Aerosol desarrollada por el Dr. Wehner, los experimentos sobre el rendimiento de los atletas del Dr. Minsk, Christian Bach, los doctores Tchijewsky y Lapitsky o el Dr. Félix Sulman, de la Escuela de Farmacología Aplicada de la Universidad de Jerusalem quien, entre otras cosas, ha observado un notable incremento del rendimiento intelectual en atmósferas ricas en iones negativos. Desde 1950 el uso clínico de los iones ha sido puesto en práctica con éxito. Los doctores Kornbluh y Minehar del Northeastern Hospital de Filadelfia la utilizaron para el tratamiento de grandes quemados, eliminando el dolor, el estrés y las cicatrices sin necesidad de sedantes ni de narcóticos. El Dr. Clarence D. Cone, investigador de la NASA, ha relacionado desde 1970 la remisión espontánea del cáncer con la restauración del potencial electronegativo de la membrana celular. En los

quirófanos, la ionización mejora la esterilización.

Materiales con tendencia a generar cargas electrostáticas positivas (+)

- Vidrio
- Piel
- Cuero
- Cabello
- Nilón
- Lana
- Seda
- Papel
- El Aluminio desprende algunos electrones

-6-

Materiales con tendencia a generar cargas electrostáticas negativas (-)

- La Madera atrae algunos electrones, pero es casi neutra
- Ámbar
- Caucho
- La ropa de Poliester
- Algodón
- Cobre
- Níquel
- Plata
- Oro
- Goma
- Acrílico
- Poliuretano
- Polietileno
- Prolipopileno
- Vinilo (cloruro de polivinilo)
- Silicio
- PVC
- Teflón

4. CAMPOS ELÉCTRICOS Y CAMPOS MAGNÉTICOS.

Campos eléctricos:

- La fuente de los campos eléctricos es la tensión eléctrica.
- Su intensidad se mide en voltios por metro (V/m).
- Puede existir un campo eléctrico incluso cuando un aparato no esté funcionando.
- La intensidad del campo disminuye conforme aumenta la distancia desde la fuente.

-Muchos materiales de construcción protegen en cierta medida de los campos eléctricos.

Campos magnéticos:

-La fuente de los campos magnéticos es la corriente eléctrica.

-Su intensidad se mide mediante la densidad de flujo (nanoteslas y militeslas).

-Los campos magnéticos se originan cuando se pone en marcha un aparato eléctrico y

fluye la corriente.

-La intensidad del campo disminuye conforme aumenta la distancia desde la fuente.

-La mayoría de los materiales no atenúan los campos magnéticos.

-7-

5. CÓMO DESCARGAR LA ELECTRICIDAD ACUMULADA EN EL CUERPO.

Tanto las radiaciones generadas por los campos electromagnéticos como las que provienen de los sistemas de radiofrecuencia (telefonía móvil, antenas, teléfonos inalámbricos DECT, WIFI, radares, etc...) se acumulan en el cuerpo. Si estas radiaciones superan el ritmo de descarga, limpieza y regeneración del organismo, sus efectos perjudiciales serán persistentes y se cronificarán. Además, la exposición a los campos electromagnéticos nos vuelve más vulnerables a los efectos nocivos producidos por las microondas de la radiofrecuencia. Más adelante explicamos cómo desintoxicarse de estas radiaciones mediante ciertos alimentos, vitaminas y antioxidantes. Ahora exponemos de qué manera se puede descargar la electricidad acumulada en el cuerpo tras la jornada laboral:

a) Caminando descalzo por la tierra, el césped o la arena de la playa (sobretudo por la orilla). Lo más efectivo es bañarse en el mar. También podemos caminar descalzos al llegar a casa, si podemos hacerlo sobre un suelo de baldosa o terrazo.

b) Si disponemos de una bañera, podemos diluir en el agua unos dos kilos de sal marina yodada y bañarnos aproximadamente 45 minutos.

c) Ducharse también descarga, pero las duchas de sal son todavía más eficaces. Cogiendo pequeños puñados de sal marina se frota el empeine masajeándolo y así, sucesivamente, se va subiendo por el tobillo, la espinilla, rodilla, muslo, e ingle hasta llegar al plexo solar. En el plexo solar se realiza un movimiento circular en el sentido de las agujas del reloj poniendo mucha atención en no superar el diafragma. La operación se repite desde la otra pierna. A continuación y de la misma forma se masajea el reverso de la mano, subiendo por la muñeca, antebrazo, codo, brazo y hombro hasta llegar al pecho. En el pecho se vuelve a realizar un movimiento circular sin traspasar el diafragma. Finalmente, se vuelve a repetir la operación desde la otra mano.

d) También podemos sumergir los pies en una palangana con agua disuelta con unas dos o tres cucharadas soperas de sal marina o dos o tres de bicarbonato sódico. El nivel

de descarga irá en función al tiempo (una media hora suele ser suficiente). Conectando un cable de cobre de 6mm. a una tubería o desagüe e introduciendo el otro extremo en el agua el proceso de descarga es mucho más efectivo.

-8-

CÓMO PALIAR LOS EFECTOS DE LAS RADIACIONES O CAMPOS ELECTROMAGNÉTICOS A TRAVÉS DE LA ALIMENTACIÓN NATURAL.

Reforzar el sistema inmunológico con alimentos naturales y complementos nutricionales.

1. INTRODUCCIÓN

Trabajar en un ambiente insalubre como es el estar en un edificio enfermo provoca un fuerte desgaste y estrés en nuestro sistema inmunológico provocando alteraciones de salud de todo tipo. Exponemos algunas pautas y sugerencias alimentarias para mejorar en lo posible nuestro estado de salud y poder mantener nuestro sistema inmunitario frente a los campos electromagnéticos. Aunque no suframos una patología declarada, esto no quiere decir, ni mucho menos, que los campos electromagnéticos no nos estén afectando. Unos somos más sensibles y otros menos, pero todos estamos recibiendo la misma contaminación electromagnética y tóxica. Por ello, es necesario tomar medidas de refuerzo en base a una buena alimentación y la ingesta de buenos complementos nutricionales.

Para potenciar el sistema inmunológico es necesario aumentar la ingesta de frutas, verduras y hortalizas, preferentemente de cultivo biológico y evitar los alimentos precocinados e industrializados. Beber mucha agua, mínimo dos litros diarios preferentemente de mineralización muy débil y de mínimos residuos secos. Hacer ejercicio físico moderado a poder ser todos los días y salir al campo a respirar aire puro y a tomar el sol. Caminar descalzo, sobre césped o arena, sirve para descargar a tierra el electro estrés (voltaje corporal). El pasear por la orilla del mar es esencial para limpiar y descargar la gran carga eléctrica y magnética que se acumula en nuestro cuerpo después de tantas horas de exposición a CE.

Los alimentos contaminados, amalgamas dentales, las tuberías de las cuales bebemos agua diariamente o en la ducha, transportan metales pesados que se van acumulando en nuestro organismo y lo hace más sensible a las radiaciones electromagnéticas.

Para limpiar nuestro organismo de estos productos tóxicos va muy bien el “alga chlorella”, el ajo y el cilantro. Los alimentos ricos en melatonina (hormona producida por la glándula pineal y encargada del correcto funcionamiento del organismo que se ve

alterada si estamos sometidos a radiaciones) como las nueces o el cacao natural y el triptófano (aminoácido precursor de la hormona melatonina) como el plátano. Estos alimentos pueden ayudar a la normalización de producción de la melatonina por la glándula pineal.

De igual manera, los alimentos ricos en ácidos grasos omega-3, como el aceite de lino o de krill, y en compuestos azufrados, como el ajo o el requesón, pueden mejorar la circulación sanguínea y ayudar a disminuir los dolores de cabeza, hipertensión y arritmias asociadas a la electro sensibilidad.

-9-

Es muy recomendable realizar una buena limpieza de hígado y riñones con alimentos saludables, complementos nutricionales y diferentes caldos depurativos e infusiones.

1.1 LA SALUD ES LO NATURAL.

Los efectos nocivos de la contaminación electromagnética proveniente de la radiación de ordenadores, impresoras, fotocopiadoras, faxes, teléfonos móviles, wifis, repetidores de telefonía, de televisión, de radio, transformadores eléctricos y otras tecnologías inalámbricas, así como cables e instalación eléctrica sin protección producen en la salud alteraciones dado el tiempo prolongado de exposición durante la jornada laboral.

Todo esto produce una perturbación de la sangre acumulada en el hígado que genera unos síntomas como alergias cutáneas, dermatitis o neurodermatitis, alteraciones en la paratiroides, cataratas, desprendimiento de retina, sequedad, escozor, e irritación ocular, cansancio, problemas para dormir (insomnio), ansiedad, angustia, opresión en la zona del pecho, vacío interno, depresión sin causa justificada y desmotivación. Otros síntomas acompañantes son problemas musculares o tendinosos, aumento de la susceptibilidad, nerviosismo, falta de sosiego, irritabilidad, falta de concentración y cansancio generalizado.

Para aportar más sangre al hígado es importante aumentar la ingesta de alimentos jugosos y untuosos, no tomar alimentos secos muy salados ni picantes, ni alcohol, café o fritos. Tomar abundantes zumos de frutas rojas como base: la fresa, el arándano, la uva roja, la sandía, la granada y muy especialmente el zumo de zanahoria.

Una combinación muy recomendable es el zumo de zanahoria con medio limón o bien con un poco de remolacha o sandía o media manzana. Se debe tomar según apetezca de forma moderada.

Es importante no olvidarse del consumo regular de legumbres. También va muy bien tomar a diario dos cucharadas soperas de aceite de lino (su consumo ha de ser rápido ya que se oxida) mezclándolo con shoyu y echándolo sobre la verdura u otro alimento. También se recomiendan el aceite de onagra y de sésamo.

Tomar aceites de pescado ricos en ácidos grasos omega-3 (EPA y DHA) que estén bien conservados y con buen olor, signo de que no están oxidados, a razón de 3gr diarios. Consultar con su médico antes por si hubiese interferencias con medicación anticoagulante por ejemplo.

El consumo de pasta, cereales integrales y verduras variadas junto con los aceites mencionados es básico, así como el de la fruta de bayas o de frutos rojos como la cereza, la fresa, los arándanos, la frambuesa, la mora, la uva roja, la granada,

-10-

Los efectos negativos provocados por la radiación electromagnética son principalmente de dos tipos: a altas dosis daña de manera rápida el ADN provocando graves patologías que conducen directamente a la muerte. Y a bajas dosis provoca daños sobre las membranas celulares que terminan siendo causa de numerosas patologías –a medio y largo plazo- y finalmente mutaciones patógenas del ADN. Las principales consecuencias después de diversos estudios científicos realizados son: leucemia y cánceres de tiroides y mama así como diversas patologías crónico-degenerativas y neurológicas como parkinson, alzhéimer, esclerosis múltiple.....enfermedades desmielinizantes.

La lipoatrofia semicircular (LS) se podría considerar una nueva enfermedad desmielinizante e indicadora de graves efectos biológicos en el organismo. Detrás de esta patología se esconden muchas otras enfermedades. Se dice que una enfermedad es desmielinizante cuando hay destrucción de las vainas de mielina, es decir, de las capas que recubren las conexiones entre las neuronas –llamados axones- a través de las que viaja el impulso nervioso que pone en contacto unas con otras. El axón es como el cable de un sistema eléctrico solo que en este caso además de conducir la electricidad la genera. Y para poder cumplir esa función la mayor parte de ellos -no todos- están aislados del exterior gracias a una capa o vaina que los recubre y protege llamada mielina formada por lipoproteínas, una cadena de ácidos grasos, fosfato, colina y alcohol.

Cabe agregar que tanto en el sistema nervioso central como en el periférico hay fibras nerviosas mielínicas y mielínicas. En cuanto a los axones amielínicos, es decir, sin vaina de mielina, suelen formar lo que se conoce como Haz de Remak. Obviamente en los espacios amielínicos la velocidad de conducción de los impulsos es mucho menor. Un fuerte campo electromagnético (CEM) generado dentro de los edificios enfermos va disolviendo poco a poco estas vainas que recubren el sistema nervioso central y periférico provocando diversas patologías.

El estrés del sistema metabólico provocado por los CEM acaba produciendo también intolerancias alimentarias.

1.2 LOS EDIFICIOS CON EL SEE NOS ENFERMAN.

Las personas con LS son electrosensibles o están desarrollando hipersensibilidad electromagnética. La exposición a estos campos provoca efectos biológicos negativos en la salud humana. Así lo confirma el documento “Bioinitiative” emitido por un grupo de científicos a nivel internacional que exponen y confirman la gravedad del tema, advirtiendo que se han de tomar medidas de urgencia ya que se trata de un grave problema para la salud pública.

-11-

Por ello es importante llevar un estilo de vida lo más saludable posible para no agotar las reservas de antioxidantes, una dieta nutritiva rica en vitaminas A, B, C y E, minerales como el cobre, el manganeso, el zinc o el selenio y otras conocidas sustancias antioxidantes como los flavonoides y los terpenos. Además se recomienda ingerir yodo natural, controlados por un experto o médico.

2. ALIMENTOS BENEFICIOSOS

Aceites. El consumo cotidiano de grasas poliinsaturadas procedentes de aceites de semillas y pescado es imprescindible.

Cereales integrales y frutos secos (siempre con moderación para no sobrecargar el hígado). Son una buena fuente de proteínas, zinc y vitaminas del grupo B, todas ellas indispensables para la función inmune y el sistema nervioso.

Frutas. Son fuente de vitaminas y otros elementos fotoquímicos.

Legumbres. Son fuente de proteínas de gran valor biológico.

Verduras crudas. En forma de ensalada contienen gran cantidad de vitaminas, minerales y otras sustancias que contribuyen a mejorar la función inmunitaria.

Cúrcuma Es una especie que se utiliza en la cocina tradicional árabe y atrapa la radioactividad.

Cilantro Es una hierba muy parecida al perejil que se utiliza para condimentar los alimentos y también para absorber y eliminar las radiaciones acumuladas en el organismo.

La cúrcuma y el cilantro realizan una quelación en el organismo (limpiando la sangre y eliminando las radiaciones).

3. VITAMINAS Y COMPLEMENTOS

Alga chlorella quelante de metales radiactivos contiene no menos de 20 neutralizadores. Se aconsejan también la espirulina y el alga kelp.

Aceite de Krill, coenzima Q10 y vitamina C; ayudan a evitar la destrucción de la membrana celular.

-12-

Prebióticos y fibra ayudan en la eliminación de metales tóxicos del cuerpo.

Pectina. Esta sustancia es una mezcla de polímeros ácidos y neutros muy ramificados que constituyen el 30% del peso seco de la pared celular primaria de las células vegetales y que está presente en las frutas y numerosos vegetales. Ayuda a eliminar del organismo numerosos metales pesados. La pectina también se encuentra en: manzanas, pasas, uvas, algas marinas, etc.....

Melatonina. Muchos estudios han constatado que protege las células de los efectos tóxicos de la radiación ionizante y no ionizante. Además es eficaz para disminuir la toxicidad de los tratamientos oncológicos. El trabajo “Melatonin as a radioprotective agent: a review” lo confirma. Ricos en melatonina son: nueces, cacao natural, avena y arroz. Ricos en triptófano: semillas de sésamo, plátano, pavo y pipas de calabaza.

Bicarbonato sódico. Se considera un medio eficaz para deshacerse de metales tóxicos rápidamente y proteger los riñones.

Vitamina E. Neutraliza los efectos ionizantes sobre todo si se toma antes de las exposiciones a la radiación. Protectora de las membranas celulares.

Vitamina C Es la principal antioxidante celular necesaria en todos los procesos metabólicos y protectora contra los radicales libres generados por ambientes contaminados.

Vitamina B Refuerza el sistema nervioso. Germen de trigo, levadura de cerveza, bayas goji, semillas de chia, polen de abeja, jalea real y propóleo.

Germanio Siempre se ha de utilizar germanio orgánico. Estimula la producción de interferón, activa los macrófagos y las células T. De esta forma potencia la acción antitumoral y antiviral del organismo. Refuerza el sistema inmunológico. Es un buen protector contra el ataque de los radicales libres. Antioxidante celular y lo que es mucho más importante protector específico contra los daños de la radiación. El germanio protege a las células humanas contra las lesiones de la radiación y ejerce una acción protectora antimutágena. Encontrándose en una gran variedad de cereales integrales.

Selenio Un suplemento extra de selenio es ideal. Se aconseja cuando se sufre de

anemia, confusión mental, debilidad nerviosa, INCAPACIDAD DE CONCENTRARSE Y PROBLEMAS DE MEMORIA. Es un buen protector contra la radiación combinado con vitamina E.

Zinc fortalece el sistema inmunológico y desempeña un papel clave en la eliminación de metales pesados del organismo.

Aloe Vera ayuda a eliminar los metales pesados y la radiación del organismo. Contiene gran cantidad de germanio en su composición. Tomar una cucharada de zumo de aloe vera tres veces al día antes de las comidas.

-13-

Coenzima Q-10 Es un elemento vital. Actúa como catalizador imprescindible del centro energético de cada célula.

Alga Kelp para proteger la tiroides de las radiaciones o campos electromagnéticos.

HOMEOPATIA

Silicea 5CH Tomar 3 bolitas al día alejadas de las comidas ayuda a eliminar la radiación.

Execus-tres Ayuda también a eliminar la radiación tomando 1 comprimido por la mañana alejado de la comida. Se utiliza en tratamientos de radioterapia.

FLORES DE CALIFORNIA

Yarrow Environemen Limpia de radiación y va muy bien para intoxicaciones.

BAÑO DESINTOXICANTE

- Preparar una disolución de 500 gr. sal marina y 500 gr. de bicarbonato mezclado todo en un bol de vidrio. Ponerlo en la bañera llena de agua tibia. Introducirse durante un máximo de 15 minutos.
- Al llegar de la jornada laboral se aconseja ducharse y poner sal marina gruesa en el suelo de la bañera o ducha (la sal atraparé los iones positivos descargando y desintoxicando el organismo).

-14-

4. RESUMEN DE ALIMENTOS Y RECOMENDACIONES

- Cebolla, ajo, puerro (contienen azufre)
 - Frutas, verduras y hortalizas (de color rojo, hoja verde, color blanco y violeta)
 - La “Sopa de miso” es estupenda y debería tomarse incluso cada día. Sirven todas las algas (wakame, kombu, nori, espagueti de mar, lechuga de mar, dulce, agar agar, hiziki, arame).
 - En cada comida habría que comer 1 ó 2 cucharadas soperas de algas.
 - En verano se recomienda tomar gazpacho, fuente de antioxidantes y de una gran cantidad de enzimas vivas.
 - La uva es una gran depurativa del organismo.
 - El carbón vegetal a nivel digestivo para limpiar y purificar.
 - Los cereales integrales (avena, trigo, centeno, cebada, maíz*, trigo sarraceno*, quinoa*, mijo*, bulgur, diferentes clases de arroces*: integral, rojo, nerone, salvaje, basmatí. Todos ellos llevan germanio. Se deberían comer al menos 2 veces al día.
 - Las legumbres son un alimento básico. Son fuente de proteínas y elevado poder energético. Se pueden combinar bien con verduras.
 - Germinados de: soja, alfalfa, cebolla, puerro, lentejas, pipas de girasol, trigo, col, col lombarda.
 - Agua de mar híper o isotónica, fuente de todos los oligoelementos necesarios.
 - Alimentos jugosos y untuosos.
 - Zumos de frutas rojas o violáceas.
- En cuanto a la fruta, zumos, crudos o incluso la cantidad de agua. Es necesario moderar su consumo pues expanden la energía y debilitan el riñon que en éstos casos (personas afectadas SEE) no está muy fuerte.
- Aceites de lino, de krill, oliva virgen extra, sésamo o de pescado ricos en ácidos grasos omega -3 (EPA y DHA), aceite de salmón salvaje y de pescado azul.
 - Pastas integrales con verduras variadas.
 - Compotas y mermeladas naturales sin azúcar.
 - Semillas (sésamo, chia, pipas de calabaza, de girasol...).
 - Infusiones de cardo mariano, diente de león y jengibre. Depuran el hígado y toda la sangre.
 - Compuestos azufrados (circulación); ajo, requesón.
 - Hongos (reforzar el sistema inmunológico): Shitake, Maitake, reishi.....

***NO CONTIENEN GLUTÉN. ESPECIAL PARA CELÍACOS Y PERSONAS CON INTOLERANCIA AL GLUTÉN.**

-15-

Horas de sueño Se aconseja dormir como mínimo de 7 a 8 horas para recuperar la energía perdida durante la jornada laboral y exposición a la radiación o campo electromagnético.

Lo ideal es ir a dormir antes de las 22-23h solares, las primeras horas cunden el doble y son importantes, máxime en organismos con problemas.

5. COMENTARIO

Es importante tener presente que LAS RADIACIONES ELECTROMAGNÉTICAS O CAMPOS ELECTROMAGNÉTICOS SIEMPRE PRODUCEN EFECTOS BIOLÓGICOS SOBRE LOS SERES VIVOS A CORTO Y A LARGO PLAZO, NO EXISTEN DOSIS INOFENSIVAS POR IMPERCEPTIBLES QUE ESTAS SEAN. Lo más importante es tener en cuenta que la radiación electromagnética no afecta instantáneamente, sino de forma lenta, cruel, e imperceptible. Siempre existe un periodo de latencia más o menos breve en función de la cantidad de radiación recibida. Este hecho, en realidad, sirve de COARTADA EN LOS DIAGNÓSTICOS CLÍNICOS, DONDE INTENCIONADAMENTE SE CONFUNDEN LOS EFECTOS CON LAS CAUSAS, diagnosticándose entonces leucemia o cáncer cuando realmente la enfermedad puede ser debida a la exposición o contaminación electromagnética por la radiación ionizante o la radiación no ionizante, que son unas de las reales y principales causas de dichas enfermedades.

LA SALUD ES UN DERECHO FUNDAMENTAL Y TODOS SIN EXCEPCIÓN DEBEMOS EXIGIR QUE SE CUMPLAN LAS NORMAS DE PREVENCIÓN.

6. MANIFIESTO

El Colectivo de Trabajadores del Campus del Raval de la Universidad de Barcelona agradecemos la colaboración, ayuda y buenos consejos que estamos recibiendo desde los diferentes ámbitos profesionales como son: arquitectos, médicos, geobiólogos, biólogos, ingenieros (industriales, de telecomunicaciones, de construcción), físicos, abogados (salud laboral), economistas, asociaciones, asociaciones de afectados y personas particulares. A todos ellos que velan por nuestra SALUD les damos las gracias de todo corazón. Apoyo que desde el año 2007 no hemos recibido ni del servicio médico, seguridad, salud y medio ambiente de empresa, ni de la institución universitaria. Incluso prohibiendo en la actualidad a la Mutua Universal (mutua del trabajo) que diagnostique a los afectados de LIPOATROFIA SEMICIRCULAR.

-16-

Como medida inicial de solucionar en lo posible el problema, y como acto de buena voluntad con sus trabajadores, requiere encarecidamente a las autoridades la sustitución de todos los Wifi existentes por un cableado con fibras de polímero POF, tecnología inmune a interferencias, más segura, de fácil instalación, más capacidad pudiendo soportar velocidades de transmisión de 1Gbps. a distancias de 200 m., solución barata y verdadera alternativa al Wifi.

Nota

Los escritos que os hacemos llegar han sido revisados por profesionales de reconocido prestigio en ambos ámbitos (técnico y salud).

-17-

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Nutrición Energética y Salud.
- Revitalízate
Autor: Dr. Jorge Pérez-Calvo Soler
- La Nueva Cocina Energética
Autor: Montse Bradford
- Por qué los animales no sufren infarto.... y los hombres sí.
Autor: Dr. Matthias Rath
- El valor de una alimentación sana
Mimasa
- Antídotos para la supervivencia
Autor: Marc Ams
- Revista Discovery SALUD (www.dsalud.es)
José Antonio Campoy -Director
- Documento BIOINICIATIVE: Motivos para el establecimiento de límites de exposición a los campos electromagnéticos basados en los efectos biológicos.
- Resolución 1815 (27 de mayo de 2011) del Consejo del Parlamento Europeo sobre los peligros potenciales de los campos electromagnéticos y sus efectos sobre la salud y el medio ambiente.
 - LA SALUD QUE VIENE. Nuevas enfermedades y el marketing del miedo.
Autor: Miguel Jara
 - Revista “Medicina Holística” Medicinas complementarias