



Inevitablemente, a diario estamos sometidos a campos electromagnéticos artificiales que afectan a nuestro organismo generando insomnio, cefaleas y un envejecimiento prematuro. La prevención de estas patologías pasa por algo tan sencillo como dormir adecuadamente.

Por Dr. Pier Albrecht

*Especialista en Cirugía Plástica
dr.albrecht@transform-magazine.com
Miembro de la Sociedad Española de
Medicina Antienvjecimiento y Longevidad*



D O R M I R :

PROVOCAR DESDE CEFALEAS E INSOMNIO A ENFERMEDADES DEGENERATIVAS

08:00 de la mañana.

Suena el despertador. Nos desperezamos, encendemos la luz y ponemos rumbo a la cocina. Preparamos la cafetera, calentamos la leche en el microondas y mientras el pan se calienta en el tostador nos duchamos con el agua que calienta el termo eléctrico para después peinarnos con ayuda del secador.

Así es como casi todos comenzamos el día. Hasta aquí, en tan solo media hora o tres cuartos de hora y sin salir de casa hemos estado expuestos, al menos, a siete campos electromagnéticos artificiales que, a pesar de ser débiles, alteran nuestro organismo generando un estrés que conlleva la disminución de la eficacia del sistema inmunológico y que, a la larga, pueden provocar graves enfermedades crónicas o degenerativas como cáncer, leucemia, Alzheimer, cataratas o diabetes en la medida en la que aumentan el estrés oxidativo.

Hoy por hoy resulta inevitable utilizar un teléfono móvil, sentarse varias horas delante de un ordenador, escuchar la radio o ver la televisión. El progreso nos ha traído todas estas maravillas tecnológicas, y las que están por venir, sin embargo, también ha alterado nuestro entorno y nuestra relación con la naturaleza.

PRESENCIAS INVISIBLES EN NUESTRO DORMITORIO

Con estas palabras no pretendo alarmar a nadie. Tan solo quiero llamar la atención sobre la realidad invisible de los campos electromagnéticos que afectan a nuestra vida y también a nuestro sueño. Sí, también alteran nuestra manera de dormir aunque en ocasiones no tengamos en cuenta las condiciones en las que realizamos una de las tareas más importantes para nuestro organismo: descansar.



LA TERAPIA DE LAS SÁBANAS BLANCAS



Cada noche nos acostamos rodeados de aparatos electrónicos, pero además, nuestras camas no favorecen el descanso. Es más, propician el descenso del nivel de Serotonina en la sangre, un neurotransmisor que después de transformarse en Melatonina funciona como inductor natural del sueño. Sabiendo esto, no es de extrañar que padezcamos estrés, insomnio, cefaleas, cansancio, depresiones, irritabilidad o nerviosismo, trastornos que en ocasiones, por habituales, llegan a considerarse inevitables.

LA SOLUCIÓN: TAN SENCILLO COMO DORMIR BIEN

Sin embargo, hay una manera de corregir los efectos diarios de los campos electromagnéticos en nuestro organismo. Concretamente los doctores Darío Acuña, de la universidad de Granada, y la doctora Germaine Escames han realizado el estudio Estrés oxidativo bajo condiciones de reposo controlado, con el que han demostrado que dormir en la cama Biovital reduce a la tercera parte el nivel de estrés oxidativo que es el que aumenta las probabilidades de desarrollar enfermedades degenerativas. Tanto es así, que esta investigación

se ha hecho con el primer premio a la mejor investigación 2005 como mejor investigación científica y mejor producto antiaging y longevidad en el XXI Congreso nacional de la Sociedad Española de Medicina y Estética (SEME).

El citado estudio, declarado de interés sanitario, mantiene que durmiendo en una cama fabricada con productos naturales es posible aliviar los efectos que los campos electromagnéticos tienen en nuestro organismo ya que, para empezar, se elimina el metal de los muelles del colchón y del somier, que actúa como transmisor.

CONCILIAR EL SUEÑO EN ARMONIA CON LA NATURALEZA

Además, se recurre a un colchón de látex con una lámina de coco que absorbe la humedad de nuestro organismo y evita que durmamos en un ambiente húmedo como sucede cuando utilizamos fibras sintéticas que no pueden “secar” nuestro sudor generando reuma y artrosis. En cuanto a los ronquidos, estos pueden venir provocados por la falta de oxigenación generada por la ausencia de transpiración, por lo que se propone un cubre colchón de lana merina que incorpora una capa de carbón orgánico y una toma de tierra que también se ubica en el edredón.

Con todo esto, según el citado estudio, se favorece la producción de melatonina, al eliminar el problema de las cargas electromagnéticas, y por lo tanto se reduce el estrés oxidativo que genera enfermedades degenerativas. Además, de manera colateral, se solucionan los problemas posturales, la presión, la oxigenación y la regulación de la humedad mientras descansamos. Es decir, hace que el dormir se convierta en una auténtica terapia.

Felices y saludables sueños.

Para mayor información
BioVital : 902 43 09 52 - 958 44 67 88 - 667 525 409
www.biovitalgroup.com

||

Every day we are unavoidably subjected to artificial electromagnetic fields that affect our body and generate insomnia, migraines and premature aging. These conditions can be prevented by something as simple as sleeping properly.

By Pier Albrecht MD. Ph. D.

*Chief Consultant Plastic Surgeon
dr.albrecht@transform-magazine.com
Member of the Spanish Society for
Antiaging Medecine & Longevity*



SLEEP:

CONDITIONS RANGING FROM MIGRAINES AND INSOMNIA TO DEGENERATIVE DISEASES.

08:00 in the morning

The alarm clock goes off, we stretch, switch on the light and go off in the direction of the kitchen. We put on the coffee-pot, heat the milk in the microwave and while the bread is toasting we have a shower with water heated by the electric water heater and then dry our hair with the hair-dryer.

This is how nearly everyone begins their day. So far, in only half or three quarters of an hour, and before even leaving the house, we have been exposed to at least seven artificial electromagnetic fields which, even though weak, alter our body and generate stress that brings about reduced efficiency in the immune system which, in the long run can cause serious chronic or degenerative diseases such as cancer, leukaemia, Alzheimer, cataracts or diabetes as they increase our oxidative stress.

Nowadays it is practically unavoidable to use a mobile phone, spend several hours in front of a computer, listen to the radio or watch TV. Progress has brought us all these technological miracles, and there are still more to come, but it has also altered our environment and our relationship with nature.

INVISIBLE PRESENCE : IN OUR BEDROOM

It is not my intention to alarm anybody with these words. I only want to call your attention to the invisible reality of the electromagnetic fields that affect our lives and also our sleep. Yes, they also affect the way we sleep, although sometimes we



THE WHITE-SHEET THERAPY



are not aware of the conditions in which we perform one of the most important tasks for our body: rest.

Every night we go to sleep surrounded by electronic equipment, but even more than that, our beds do not favour repose. They even bring about a reduction in Serotonin blood levels, this being the neurotransmitter that, after being transformed to Melatonin, functions as a natural sleep inducer.

Knowing this, it is hardly surprising that we suffer from stress, insomnia, migraines, fatigue, depressions, irritability or nerves, all disorders that sometimes, as they become more frequent, are then considered to be inevitable.

THE SOLUTION : AS SIMPLE AS SLEEPING WELL.

However, there is a way to correct the daily effects of the electromagnetic fields in our body. Doctor Darío Acuña, from the University of Granada, and Doctor Germaine Escames have written a paper specifically dealing with this subject, titled "Oxidative stress under conditions of controlled rest", with which they demonstrate that sleeping in a Biovital bed reduces a third

of the oxidative stress level, which is what increases the probabilities of developing degenerative diseases. So much so that this research has been awarded the first prize for the best research in 2005 in the field of scientific research, and the best anti-aging and longevity product in the XXI National Congress of the Spanish Association for Medicine and Aesthetics. (SEME)

This paper, which has been declared to be of health interest, maintains that by sleeping in a bed made of natural products it is possible to alleviate the effects produced by electromagnetic fields in our body because, to begin with, they eliminate the metal from the springs in the mattress and the base, which act as a transmitter.

FALLING ASLEEP IN HARMONY WITH NATURE

They also use a mattress made of latex with a sheet of coconut fibre that absorbs the moisture from our body and prevents us from sleeping in a damp atmosphere, which is what happens when we use synthetic fibres that are unable to "dry" our perspiration, thus generating rheumatism and arthritis. Snoring can also be caused by the lack of oxygenation generated by the absence of perspiration, and for this reason a mattress cover of merino wool is provided, incorporating a layer of charcoal and an earth connection which is also found in the duvet.

All of this, according to the report, increases the production of Melatonin by eliminating the problem of the electromagnetic charges and therefore reduces the oxidative stress that brings about degenerative diseases. Furthermore, and at the same time, it provides a solution to problems of posture, pressure, oxygenation and moisture regulation while we are asleep. Which means that sleeping is converted into a real therapy.

Sweet, and healthy, dreams.

For further information
BioVital : 902 43 09 52 - 958 44 67 88 - 667 525 409
www.biovitalgroup.com