

LIBROS CÚPULA

PERE LEÓN VENENOS INVISIBLES



**CÓMO PROTEGERTE
DEL ELECTROMAGNETISMO,
LOS TÓXICOS AMBIENTALES
Y LAS GEOPATÍAS
QUE TE ENFERMAN**

LIBROS CÚPULA

A LA VENTA DESDE EL 10 DE SEPTIEMBRE DE 2025

LIBROS CÚPULA

PERE LEÓN

VENENOS



INVISIBLES

CÓMO PROTEGERTE DEL ELECTROMAGNETISMO, LOS TÓXICOS AMBIENTALES Y LAS GEOPATÍAS QUE TE ENFERMAN

Un manual revolucionario sobre los riesgos silenciosos del hogar moderno y cómo neutralizarlos para recuperar la salud desde el espacio que habitamos.

¿Qué pasaría si te dijeran que el lugar donde duermes podría ser el origen de tus enfermedades? Fatiga crónica, insomnio, bruxismo, infertilidad, ansiedad, migrañas... síntomas sin causa médica aparente que pueden tener una raíz oculta pero poderosa: tu propia casa.

En *Venenos Invisibles*, Pere León –arquitecto, geobiólogo y referente en salud del habitante - revela los riesgos ocultos que se esconden en dormitorios, cocinas y oficinas: radiaciones electromagnéticas, tóxicos químicos, alteraciones del subsuelo... y cómo neutralizarlos.

Con un enfoque claro, valiente y lleno de soluciones prácticas, este libro es **una guía para transformar tu entorno y recuperar tu salud** desde donde todo empieza: tu descanso.

No es autoayuda. No es magia. Es ciencia aplicada a la vida real.

Lo que no se ve, también enferma. Pero puedes dejar de ser su víctima.

Pere León es arquitecto, geobiólogo y experto en salud del hábitat. Lleva más de veinte años investigando cómo los espacios en los que vivimos influyen en nuestro bienestar físico y emocional. Ha realizado miles de estudios en viviendas, oficinas y centros escolares, aplicando criterios de bioconstrucción, geobiología y protección frente a contaminantes invisibles como las radiaciones, los campos electromagnéticos o la contaminación química del aire interior.



Reconocido por su enfoque riguroso, divulgativo y humano, Pere León ha acompañado a cientos de personas en la transformación de sus hogares en espacios saludables. Imparte conferencias, cursos de formación y colabora con profesionales del ámbito sanitario y de la construcción. *Venenos Invisibles* es el resultado de décadas de experiencia en campo, un libro claro, directo y revelador que pretende despertar conciencia y ofrecer soluciones prácticas para recuperar la salud en el lugar más importante: tu casa.

«En 2005 y empecé a investigar, a formarme y a estudiar lo que nadie me había enseñado en la carrera. Hice un máster en Bioconstrucción, me documenté a fondo, asistí a cursos presenciales con maestros zahoríes, expertos en salud del hábitat, médicos integrativos y terapeutas. Fui integrando saberes que venían de distintas tradiciones, pero que encajaban de forma asombrosa cuando los miraba con ojos nuevos. Y **con el tiempo, he conseguido unir esos mundos que durante tanto tiempo parecían separados: la arquitectura, la salud, la energía y la ciencia**».

(...)

«Colaboro con estudios de arquitectura, realizo formaciones y acompaño a personas que buscan transformar su vida desde el espacio que habitan. Formo a arquitectos, aparejadores, interioristas y profesionales del ámbito sanitario que quieren especializarse en geobiología y salud del hábitat. Muchos de ellos vienen desde distintos rincones del país e incluso del extranjero, porque hay hambre de saber. Y porque todos, en el fondo, buscamos lo mismo: vivir mejor.

Venenos invisibles nace de ahí. **No es un libro de opinión, sino una guía mágica de respuestas a preguntas que nunca te has formulado y que voy a revelarte. Es fruto de casi dos décadas de estudio, práctica y observación.** Reúne datos, investigaciones, artículos científicos y papers recientes que respaldan lo que muchas personas sienten, pero aún pocas se atreven a nombrar.

Voy a hablarte de **campos electromagnéticos, de tóxicos en materiales, de radiaciones naturales, de contaminación interior, de factores que no se ven pero que afectan**

LIBROS CÚPULA

profundamente el cuerpo y la mente. Muchos de estos fenómenos aún no están reconocidos por la medicina oficial. Pero están ahí y condicionan la vida y la salud de miles de personas.

Este libro no busca alarmarte, sino darte herramientas. No vengo a decirte lo que tienes que creer. Solo quiero ofrecerte una mirada nueva, basada en hechos y en vivencias, para que seas tú quien decida qué hacer con esa información.

Si algo de todo esto te resuena, te invito a seguir leyendo. Ojalá encuentres en estas páginas la claridad, la calma y el coraje para empezar a vivir de otra manera».

SUMARIO

Un poco sobre mí

Lo que vas a descubrir para vivir mejor

¿Qué son los venenos invisibles y cómo nos pueden influir?

La sabiduría de nuestros ancestros y la geobiología?

Tu GPS particular: la glándula pineal

Tu casa es tu tercera piel

Tu cuerpo te informa de que algo no va bien

La nueva pandemia: ¡Dichoso 5G!

Mejora tu entorno... ¡ya!

Venenos artificiales o radiaciones electromagnéticas

¿Qué es la contaminación electromagnética?

¡Tú eres bioeléctrico!

¿Cómo se miden las ondas y los campos electromagnéticos? (... y ¿por qué deberías saberlo?)

¡Ilumínate, pero bien!

¿Qué es y para qué sirve la toma de tierra?

¿Cómo debe ser la instalación eléctrica de tu casa?

¡Realiza tu propia toma de tierra!

¡Malditas interferencias!

¿Qué son los contadores inteligentes y la electricidad sucia?

¿Cómo vivir sin wifi ni 5G sin estar desconectado?

¿Qué pasa con el bluetooth?

¿Qué es un edificio enfermo?

Venenos químicos o tóxicos ambientales

¿Cómo afectan a tu salud los venenos químicos?

¿Qué tóxicos químicos hay en tu casa y cómo puedes evitarlos?

¿Qué es el efecto cóctel?

¡Fuera mohos y micotoxinas!

¿Qué es y cómo te afecta el gas radón?

¡Elimina tóxicos usando plantas!

Otros venenos químicos cotidianos

Venenos geofísicos o radiaciones naturales y alteraciones del subsuelo

Radiaciones naturales y alteraciones del subsuelo

¿Qué instrumentos se utilizan para detectar las alteraciones del subsuelo?

Equilibra tu salud: la glándula pineal

¿Cómo debes orientar tu cama para descansar mejor?

Síntomas de alteraciones geofísicas

¡Protege tu descanso antes de enfermarte!

¿A quién debes acudir para verificar que tienes una geopatía?

Tips imprescindibles para el buen descanso (o cómo dejar de dormir «a lo loco»)

Epílogo: Lo que no se ve sí enferma

100 preguntas que me han hecho y que puede que te hagas alguna vez

Anexo profesional: Herramientas, ciencia y prevención

LIBROS CÚPULA

QUÉ SON LOS VENENOS INVISIBLES

Podríamos definirlos como factores externos al organismo humano, aparentemente inofensivos — porque no los vemos, no los olemos, no los tocamos — pero que actúan de forma sutil y progresiva, afectando nuestras funciones biológicas, nuestro descanso, nuestro sistema inmunitario y, en muchos casos, el equilibrio emocional y mental.



Incluyen **contaminantes ambientales presentes en el aire que respiramos** dentro de casa, como los compuestos orgánicos volátiles, los formaldehídos o el gas radón. También están **las geopatías**: alteraciones naturales del subsuelo, como corrientes de agua subterránea o fallas geológicas, que generan campos magnéticos anómalos capaces de alterar nuestras frecuencias biológicas sin que nos demos cuenta. Y, por supuesto, **los cada vez más omnipresentes campos electromagnéticos artificiales**, como los generados por antenas, WiFi, dispositivos electrónicos, redes 4G y 5G, instalaciones eléctricas mal diseñadas o sin toma de tierra adecuada.

La característica común de todos estos factores es que **no se ven, pero están. No se huelen, no se oyen, no se tocan... pero se sienten**, a veces con síntomas como insomnio crónico, otras veces como fatiga inexplicable, dolores de cabeza, falta de concentración, irritabilidad, tensión muscular, tinnitus, enfermedades autoinmunes, infertilidad o simplemente un malestar persistente al que nadie le encuentra explicación.

Lo más inquietante es que **muchos de estos venenos conviven contigo a diario, especialmente en el espacio donde pasas más tiempo: tu hogar, tu dormitorio, tu cama**. Y lo hacen en silencio, sin dar la cara, hasta que un día el cuerpo dice ¡basta! Y algo se rompe.

La buena noticia es que sí **son medibles y que, cuando se detectan, se pueden corregir, evitar o esquivar**. El problema es que casi nadie los busca porque desconoce que existan. Y ahí es donde empieza esta historia.

VENENOS ARTIFICIALES: CAMPOS ELECTROMAGNÉTICOS NO NATIVOS O RADIACIONES ARTIFICIALES

Efectos en la salud física: la exposición a campos electromagnéticos generados por dispositivos electrónicos, instalaciones, antenas y líneas de energía, entre otros, están asociados con una variedad de síntomas físicos, que incluyen problemas de piel, sequedad de mucosas, irritabilidad, trastornos del sistema inmunológico y diversas alteraciones relacionadas con el corazón.

LIBROS CÚPULA

Trastornos neurológicos: existen estudios que asocian la exposición prolongada a campos electromagnéticos con trastornos neurológicos, incluidos riesgos potenciales de enfermedades neurodegenerativas. Algunos usuarios de tecnología han reportado problemas como dolores de cabeza, mareos y dificultad para concentrarse, conocidos como Síndrome de Hipersensibilidad Electromagnética (EHS).

Impacto en el desarrollo infantil: los niños son especialmente vulnerables a la exposición a radiaciones no nativas, ya que su sistema nervioso aún se está desarrollando. Se han realizado investigaciones que sugieren un posible vínculo entre estos campos y los trastornos del desarrollo, así como efectos adversos en el comportamiento y el aprendizaje.



VENENOS QUÍMICOS: CONTAMINANTES Y TÓXICOS DEL AMBIENTE INTERIOR

Efectos en la salud física: la exposición continua a compuestos químicos presentes en materiales de construcción, pinturas, barnices, adhesivos, tejidos sintéticos, productos de limpieza y mobiliario moderno puede provocar una serie de síntomas físicos. Entre los más comunes se encuentran: irritación ocular y respiratoria, migrañas, náuseas, dermatitis, alergias y alteraciones hormonales. Sustancias como los COVs, los formaldehídos o los ftalatos tienen efectos acumulativos en el cuerpo y están asociadas también a trastornos metabólicos, inmunológicos y, en casos de exposición crónica, a ciertos tipos de cáncer.

Alteraciones cognitivas y emocionales: diversos estudios alertan sobre el impacto de estos compuestos en el sistema nervioso. Muchas personas que respiran aire interior contaminado de forma constante reportan síntomas como fatiga mental, falta de concentración, niebla cerebral, ansiedad, apatía o insomnio. Se ha descrito incluso un síndrome conocido como «síndrome del edificio enfermo», que agrupa síntomas físicos y emocionales causados por la mala calidad del aire en espacios interiores.

Consecuencias en la salud de los más vulnerables: niños, personas mayores, embarazadas y personas con enfermedades crónicas son especialmente sensibles a los efectos de estos contaminantes. En los más pequeños, la exposición continuada puede afectar al desarrollo del sistema nervioso, al equilibrio hormonal y a la calidad del sueño, generando trastornos de conducta o dificultades de aprendizaje. En adultos, puede agravar patologías previas, acelerar procesos degenerativos y disminuir la capacidad de regeneración durante la noche.

LIBROS CÚPULA

VENENOS GEOFÍSICOS: GEOPATÍAS O ALTERACIONES DEL SUBSUELO

Efectos fisiológicos: las geopatías pueden provocar alteraciones en el sistema nervioso y en el equilibrio biológico del organismo. Algunos estudios han sugerido que la exposición prolongada a estos campos perturbadores puede estar relacionada con la aparición de trastornos físicos, como dolores de cabeza, fatiga crónica y problemas de concentración o enfermedades inmunológicas.

Impacto psicológico: las personas que viven en áreas con geopatías pueden experimentar ansiedad, irritabilidad y un deterioro en su bienestar emocional y psíquico. Los ambientes que transmiten sensaciones de malestar físico pueden contribuir a un ciclo de estrés continuo que afecta no solo la salud mental, sino también la calidad de vida en general.

Interferencias en el sueño: se ha demostrado que las geopatías pueden causar alteraciones en los patrones de sueño, lo que lleva al insomnio o a un descanso inadecuado. La falta de sueño reparador puede exacerbar otros problemas de salud y disminuir la capacidad del cuerpo para recuperarse y regenerar la homeostasis.

A medida que continuamos explorando el impacto de estos venenos invisibles, es esencial fomentar un enfoque proactivo para proteger nuestra salud y bienestar, buscando siempre un equilibrio entre el desarrollo tecnológico y la preservación de un entorno saludable.

TU CASA ES TU TERCERA PIEL



Pasamos muchas horas en interiores, especialmente en el trabajo y, a menudo, en condiciones poco ideales. Sillas incómodas, posturas forzadas frente al escritorio, pantallas con refrescos visuales deficientes que fatigan la vista, luces frías o mal colocadas que interrumpen nuestro ritmo circadiano... Todo esto no solo nos incomoda, sino que nos afecta a todos los niveles: físico, emocional y cognitivo.

La luz, por ejemplo, es fundamental. Lo ideal sería trabajar siempre con luz natural, pero cuando eso no es posible, es imprescindible contar con una iluminación artificial que se adapte a los cambios del día. No es lo mismo la luz que necesita el cuerpo a las 10.00 de la mañana que la que necesita a las 18.00 de la tarde. La famosa luz azul, tan común en pantallas y fluorescentes, puede alterar el reloj biológico y afectar directamente la calidad del sueño.

Otros factores clave son la temperatura, la ventilación y el ruido ambiental. Y no olvidemos los campos electromagnéticos generados por los dispositivos electrónicos: ordenadores, wifi, rúters, cables...

LIBROS CÚPULA

Aunque el debate científico sobre sus efectos siga abierto, cada vez hay más estudios que alertan de sus posibles repercusiones sobre la salud a medio y largo plazo. No se trata de tener miedo, sino de ser conscientes y actuar con criterio.

Y, por si fuera poco, también hay que tener en cuenta algo más sutil, pero no menos relevante: **el clima emocional del entorno**. Un ambiente laboral puede volverse verdaderamente tóxico si está dominado por personas que generan malestar, estrés o tensión continua. Las paredes también absorben emociones.

LA NUEVA PANDEMIA: ¡DICHOSO 5G!

En los últimos años, hemos sido testigos de una expansión vertiginosa de la tecnología 5G. Y lo más curioso (o preocupante) es que, según se dice, el 6G ya asoma por el horizonte.

Este nuevo salto tecnológico, que promete revolucionar la conectividad y acelerar la transmisión de datos como nunca antes, se está desplegando a un ritmo frenético. Pero al mismo tiempo, abre un debate urgente sobre sus efectos en la salud pública, en especial por la exposición constante a campos electromagnéticos de alta frecuencia.

Cada vez más voces lo señalan como una amenaza real y creciente. Algunos incluso se refieren a esta tecnología como la nueva pandemia, no por el contagio, sino **por su capacidad silenciosa de alterar funciones vitales del organismo**, tal como apuntan evidencias científicas recientes que relacionan el 5G con un abanico de efectos adversos a medio y largo plazo.

El 5G — quinta generación de tecnología móvil — opera en frecuencias mucho más elevadas que las generaciones anteriores: de 24 hasta 100 GHz, frente a los 1 a 6 GHz del 4G. Y su implementación está ocurriendo en masa, tanto en ciudades como en zonas rurales, en automoción autopilotada, todo tipo de electrodomésticos, entre otras muchas aplicaciones, sin estudios suficientemente rigurosos sobre su impacto en la salud humana y en los ecosistemas. La presión económica, política y social por adoptar esta tecnología ha sido tan fuerte que ha dejado a la ciudadanía sin margen de elección y sin información clara sobre los riesgos potenciales.

Lo inquietante es que ya no hablamos solo de teorías o suposiciones. Varios estudios recientes han empezado a demostrar aquello que durante años se consideró sospecha o intuición: que estas frecuencias ya tienen evidentes consecuencias muy serias sobre nuestra salud.



LIBROS CÚPULA

¿QUÉ SUCEDE CON EL WIFI DE MI CASA? ¿Y CON EL DE MIS VECINOS?

Muchos lo ignoran, pero los routers wifi domésticos, especialmente los que operan en bandas de 5 GHz, también emiten campos electromagnéticos que nos rodean constantemente, incluso mientras dormimos. **Varios estudios han encontrado relaciones entre esta exposición continua y alteraciones del sueño, fatiga crónica y malestar general persistente** (Havas et al., 2019). No hay que tenerle miedo, pero sí conocer sus efectos acumulativos y aplicar criterios de uso responsable.

Y no es solo el router: **hoy en día prácticamente todos los electrodomésticos y dispositivos que usamos llevan incorporado algún sistema inalámbrico**. Desde una impresora hasta una cafetera, desde un asistente de voz hasta un robot aspirador, pasando por los hornos, los televisores, las consolas y hasta las lavadoras. Incluso los coches nuevos vienen equipados con conectividad wifi permanente, tanto para navegación como para actualización remota de sistemas. Esto significa que **estamos rodeados de emisiones electromagnéticas las 24 horas del día, incluso, aunque no estemos usando directamente ninguno de esos aparatos. Todo emite, todo suma.**

10 ACCIONES PARA EMPEZAR A TRANSFORMAR ¡HOY MISMO! NUESTRO ENTORNO

No hace falta esperar a enfermarse para empezar a cambiar cosas. Aquí van 10 acciones concretas, simples y potentes para empezar hoy mismo a transformar tu entorno. Algunas pueden parecer radicales, pero te aseguro que tu cuerpo lo va a agradecer.

1. ¿No puedes dormir bien? Cambia la cama de sitio. El insomnio puede estar causado por una corriente de agua subterránea, una falla geológica. Muévela a otro lugar. Y si tras tres semanas todo sigue igual, no lo dudes: llama a un geobiólogo.

2. ¡Ventila, ventila, ventila! Abre las ventanas al menos 10 o 20 minutos al día. Así equilibras la humedad, expulsas toxinas, cargas electrostáticas y parásitos invisibles. El aire parado es veneno.

3. Móvil... cuanto menos y más lejos, mejor. No lo pegues a la cabeza. Usa auriculares o altavoz. Aléjalo del cuerpo siempre que puedas. Y recuerda: en modo avión no muerde. ¡Y si vas a dormir, destiéralo al baño o a la entrada de casa totalmente apagado, y lo petas!

4. Niños y móviles, mala combinación. No dejes que los menores de catorce años usen teléfonos móviles ni inalámbricos. Sus cerebros aún están en desarrollo, y la exposición prolongada puede afectar su sistema nervioso y cognitivo. Y, por supuesto, nada de gadgets en el dormitorio.

5. El microondas... ese viejo enemigo. Aléjate cuando esté encendido. Y si puedes, mejor aún: deshazte de él. Hay otras formas de calentar comida sin irradiarte ni comer desechos alimentarios.

LIBROS CÚPULA

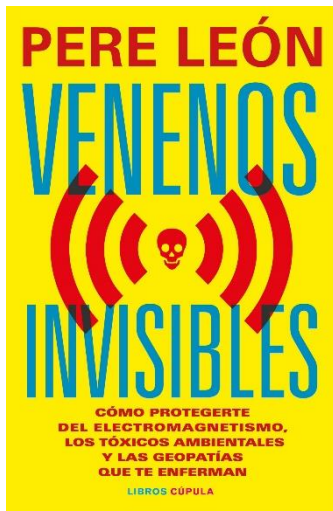
6. ¿Tienes toma de tierra? Asegúrate. Pide a un electricista que revise tu instalación eléctrica. Todos los enchufes, especialmente en la cocina, deben tener una buena toma de tierra. Y no vale con que «parezca que sí».

7. Evita compartir pared de tu cabegal de cama con los electrodomésticos. No pongas la cama o el sofá justo al otro lado de una pared donde haya lavadora, horno, nevera, lavavajillas, caldera o placa de inducción. Las radiaciones no entienden de tabiques.

8. Tecnología fuera del dormitorio. Nada de móviles, teléfonos inalámbricos ni despertadores electrónicos en la mesilla de noche. El descanso necesita oscuridad, silencio y campo libre.

9. Apaga el wifi por la noche. ¿Para qué lo quieres encendido si estás durmiendo? Mejor aún, conéctate por cable y libérate del electrosmog.

10. Fuera ambientadores, mantén el aire limpio. No uses aerosoles ni químicos para camuflar malos olores. Ventilar sigue siendo el mejor ambientador natural.



VENENOS INVISIBLES

Cómo protegerte de la electrosensibilidad, los tóxicos ambientales y las geopatías que te enferman

Pere León

Libros Cúpula. 2025

15 x 23 cm. / 288 pp. /

Rústica con solapas

PVP c/IVA: 19.95€

A la venta desde el 10 de septiembre de 2025

Para más información a prensa y entrevistas con Pere León:

Lola Escudero. Directora de Comunicación Libros Cúpula

Tel: 619 212 722 // lescudero@planeta.es