

PLURAL 21 / Sábado, 17 de Octubre de 2015

## **TERCER CICLO EL ARTE DE LA CASA SANA**

### **5. Taller LA BIOCONSTRUCCIÓN, una arquitectura para la salud.**

*Dirigido a las personas (hiper)sensibles, arquitectos, aparejadores, constructores, directores de escuelas y hoteles, responsables políticos y de salud.*

Seminario introducción, de 10 a 14 h.

#### **QUE ES BIOCONSTRUCCIÓN**

La Bioconstrucción como propuesta ecológica, biológica, energética, económica y sanitaria, para solucionar el impacto de la construcción en el medioambiente. Según la baubiologie, bioclimática, geobiología, feng-shui.

- Domopatías, patologías del hábitat.
- Diseño, forma, proporciones.
- Orientación, geomagnetismo, insolación.
- Síndrome del Edificio Enfermo.
- Ventilación, renovación O<sub>2</sub>, eliminar VOCs.
- Cerramientos transpirables.
- Materiales tóxicos, radiactivos, aislantes eléctricamente.
- Cargas estáticas, descarga a tierra.
- Calidad del aire, químicos tóxicos, ambiente interior.
- Invasión domótica, nuevas tecnologías de la información (NTIC).
- Campos eléctricos y magnéticos, radiofrecuencias, etc.
- Instalaciones biocompatibles.
- Iluminación biológica, cromoterapia.
- Bioclimática, eficiencia y ahorro energético.
- Renovables, autosuficiencia.
- El Buen Sitio, libre de geopatías.
- La Zona Blanca, urbanismo saludable.

*Casa sana, ciudad sana, planeta sano.*

*Proponer la Ecotopía, la utopía ecológica en la ciudad.*

Taller práctico, de 16 a 20 h.

#### **EDIFICIOS ENFERMOS**

Analizar ejemplos de edificios enfermos, famosos aunque poco difundidos:

La Torre Agbar, realizada por el arquitecto Nouvel, galardonado con el Premio Pritzker, considerado el 'Nobel' de arquitectura, es un "ejemplo de libro", un edificio enfermo, enfermo, enfermo.

Sólo en Barcelona se han identificado más de 400 edificios públicos enfermos:

Gas Natural, La Caixa, Torres Coudersch, World Trade Center, etc.

*Y numerosas escuelas deberían estar incluidas en la lista...*

#### **Bibliografía.** Referencias, links, etc.

Tel. 93 763 1219 – SANT POL DE MAR – Barcelona

[info@domobiotik.es](mailto:info@domobiotik.es) <http://www.domobiotik.es> <http://domobiotik.blogspot.com.es>

PLURAL 21 / Sábado, 24 de Octubre de 2015

## **TERCER CICLO EL ARTE DE LA CASA SANA**

### **6. Taller CONSTRUIR UN ÁREA BLANCA, tu casa un espacio sin tóxicos ni radiaciones.**

*Dirigido a las personas (hiper)sensibles, que conocen los riesgos para la salud de una vivienda "normal", con soluciones prácticas que aplicar enseguida.*

Seminario introducción, de 10 a 14 h.

#### **QUE ES UN ÁREA BLANCA**

Con la fundación de Domosalud en 2008 proponemos un modelo de salud ambiental que define las Zonas Blancas como espacios naturales de polución cero, donde poder recuperar la salud, frente a un entorno tóxico que finalmente la OMS reconoce como causa de enfermedades.

#### **Que es un Área Blanca**

Un hábitat urbano de polución cero, donde se respetan en lo posible los criterios ambientales de la Propuesta de **Normativa de Área Blanca-Zona Cero** publicada por Domosalud (2008).

#### **El Área Blanca paso a paso**

Siguiendo estos criterios de salud, podemos construir un Área Blanca en nuestra propia casa.

- Calidad del aire.
- Agentes tóxicos.
- Electromagnetismo.
- Iluminación.
- Acústica.
- Geopatologías.
- Limpiar y vaciar.

Taller práctico, de 16 a 20 h.

#### **DOMOTERAPIA**

Los remedios son sencillos empezando por:

- Eliminar el colchón sintético, pinturas plásticas y materiales tóxicos.
- Purificar y vitalizar el aire y el agua potable.
- Prescindir del teléfono inalámbrico y la cocina de inducción.
- Mejorar la toma de tierra.
- Apantallar la casa frente a las microondas de las antenas de telefonía.

*Y algunas medidas más, todo se explicará con detalle.*

#### **HIGIENE AMBIENTAL**

- Contacto con la naturaleza, sol matinal, aire puro, agua de manantial.
- Pisar tierra (grounding). Vestuario y calzado natural.
- Alimentos sanos y naturales. Ayuno y relax.
- Ejercicio al aire libre, senderismo, yoga, pranayama, taichi, chikung.

#### **Bibliografía.** Referencias, links, etc.

Tel. 93 763 1219 – SANT POL DE MAR – Barcelona

[info@domobiotik.es](mailto:info@domobiotik.es) <http://www.domobiotik.es> <http://domobiotik.blogspot.com.es>

Cursos impartidos por: **Carlos Martínez REQUEJO**

Master en Bioconstrucción IBN.

Arquitecto Interiorista, Diseñador, Domoterapeuta.

Vicepresidente de DOMOSALUD - Director de DOMOBOTIK

<http://domobiotik.blogspot.com/> - <http://domosalud.blogspot.com>

- Geobiólogo, co-fundador de GEA (Asociación de Estudios Geobiológicos, Benicarló, 1991).
- Coordinador y profesor del primer postgrado de España de “Geobiología i Salut del Hábitat”, Universitat Politècnica de Catalunya (UPC 97-99).
- Fundador de DOMOSALUD, Asociación Ciudadana por la Salud Ambiental (2008).
- Miembro del equipo docente del Master de Bioconstrucción IBN. Impartido desde la Universitat de Lleida, ITL- IEB, con el Institut für Baubiologie und Ökologie Neuebern (IBN) de Alemania (2009-actualidad).

**Autor de los libros:**

ESTRÉS DE ALTA TENSIÓN, Contaminación electromagnética, y LA CASA ENFERMA, Energías telúricas y salud (Ed. Didaco 1996).

*Presentación y firma de libros.*

**Contribución:**

Un curso 30 €, dos cursos 50 €

(socios, parados, jubilados, estudiantes descuento 25%).

Inscripciones: Plural-21 Tel. 93 450 1300 - [info@plural-21.org](mailto:info@plural-21.org)

--

**OTROS TEMAS:**

Taller Electropolución, como protegerse de la contaminación electromagnética.

Electroestrés y electrosensibilidad, plaga del Siglo XXI.

El Síndrome del Edificio Enfermo, arquitectura tóxica.

Edificios Inteligentes o Edificios Enfermos.

Tormenta solar, tormenta geomagnética y “sensibles al tiempo”.

Casa Sana o Casa Enferma, salud y hábitat.

Las vitaminas del aire, aire sano, aire ionizado.

Iluminación biológica, color, luz y depresión estacional.

Materiales de construcción tóxicos o biológicos.

Descarga a tierra, comer electrones y revitalizarse.

Encuentra una Zona Blanca, la tierra prometida.

Salud ambiental y arquitectura sana.

Casa Sana, Ciudad Sana, urbanismo ecológico.

La construcción, cáncer del planeta.

(...)