

15 måder at reducere EMF/EMR-stråling i dit hjem og dit liv, lige nu:

1. Brug dagslyset og undgå kunstig belysning, når det er muligt.
2. Udfør handlinger manuelt, undgå brug af elektricitet, for nemheds skyld eller for at spare tid. Brug f.eks. manuel saftpresser, piskeris, samt kost og moppe i stedet for støvsugeren. Gode måder at indarbejde motion og holde sig i form uden at skulle forlade hjemmet for at gå i fitness-centeret.
3. Hold dit immunsystem styrket med en næringsrig økologisk kost. Sov 8 timer i døgnnet, dyrk moderat motion og få masser af frisk luft og sol. (ovs.anm.Tag tilskud af magnesium, selen, zink, vitamin C, Q-10, E, B6 og beta-caroten. Drik vand med Aqua-Queen-Energistav (måske også Grander-stav-vand) og drik masser af grøn the).
4. Praktisér en kemikaliefri livsstil, for at begrænse kroppens belastning af giftstoffer. Erstat alle personlige plejemidler og rengøringsartikler, med kemikaliefrie udgaver. Iklæd dig økologisk tøj og red op med økologisk sengetøj, undgå syntetiske stoffer.
5. Brug sko med såler af naturlige materialer, f.eks. ufarvet læder, eller gå barfodet på strand og jord, eller kram et træ. Det kan aflade overskuds-energi fra EMF/EMR og jordforbinde din krop.
6. Tag stikproppen ud af kontakten på de elektriske apparater du ikke bruger.
7. Hold dit soveværelse fri for elektriske apparater, specielt nær dit hoved, når du sover. Brug et batteri-drevet vækkeur. Sikkerhedsafstand til en clock-radio = 2 meter. Træk stikket ud til sengelamperne.
8. Når du indretter dit hjem, så husk på, at vægge, gulve og lofter ikke skærmer for elektromagnetiske felter.
9. Udskift lysdæmpere med almindelige kontakter, for at undgå høj-frekvent udstråling, sk. "uren-elektricitet", som er skjult i hjemmets elektriske installationer.
10. Undgå lav-volt halogenlamper og lysstofrør, samt de populære spare-pærer. Disse lyskilder kan forårsage migræne. Husk at aflevere alle lysstofrør og spare-pærer på genbrugspladsen.
11. Undgå brug af apparater med elektronisk variabel hastighed, dvs. med fasestyrede motorer, som moderne elektriske røremaskiner, vaskemaskiner og støvsugere. De udsender alle voldsomme elektromagnetiske felter.
12. Undgå brug af mikro-ovne, induktionkomfurer, hårtørrere, elektriske tandbørster, elektriske varmpuder og tæpper, samt baby-alarmer og andre elektriske produkter.
13. Anskaf ikke trådløse DECT-telefoner, som konstant udsender mikrobølge-stråling, også når de ikke er i brug. Spar mobiltelefonen til nødsituationer og brug fastnet-telefonen mest muligt. Vær sikker på at mobiltelefoner er slukkede når de ikke er i brug og undgå at bruge dem inde i biler. Når du anvender mobilen, så brug head-set og afskærmende pose. Tag mobil-laderen ud af kontakten når den ikke er i brug.
14. Brug LCD computerskærme og TV med LCD-skærme, undgå plasma-TV. Begræns brug af computer til et minimum, og tag laderen/ledningen ud af kontakten, når computeren ikke er i brug.
15. Undgå områder med WiFi trådløse forbindelser, s.k. Hot-Spots, f.eks S-tog, internetcafeer, lufthavne osv.

Følg disse 9 sove-råd:

Når vi sover, skal vi ha' fuldkommen ro! Din krop trænger til hvile og re-generering.

1. Ingen mobil-samtaler 1 time før sengetid, sluk mobilen om natten.
2. Trådløs- telefon og base-station samt alle trådløse netværk slukkes om natten.
3. Ingen tændte ladere eller bærbare PC'ere i soveværelset.
4. Ingen tændt clock-radio nærmere sengen end 2 meter.
5. Sengelamper skal fases rigtigt, ingen spare-pærer i soveværelset.
6. TV, DVD-afspiller og andet underholdningsgrej slukkes på vægkontakten.
7. Ingen ledninger, kabler eller ladere bagved, eller under sengen.
8. Vand- og elevations-senge skal være helt slukket, træk stikket ud.
9. Sluk vaskemaskinen, magnetfelter går gennem vægge.

Læs mere om EHS faktabox og EHS leveregler fra Johnny Wulff

Kilder: www.dowseren.dk - www.naturalnews.com – www.ehsf.dk – www.lnsnatur.dk

Brugbare links (skal kopieres over) om elektromagnetiske felter (EMF) og elektromagnetisk udstråling (EMR)