

Hoe verminder ik straling in huis?

Door de snelle ontwikkeling van digitale technologie is er een exponentieel stijgend stralingsniveau en worden wij steeds meer en vaker belast met Elektromagnetische Velden (EMV). Soms ontdek je door toeval dat je hier gevoelig voor bent, want je hoort, ziet en proeft ze niet. Daarom denken we dat het geen probleem voor onze gezondheid is. Helaas. De werkelijkheid is anders!

Een steeds groter aantal mensen wordt gevoelig voor EMV en ervaart ernstige klachten. Elektrohypersensitieven (EHS-ers) zijn (over)gevoelig voor EMV. Daarnaast zijn er mensen die gezondheidsklachten opbouwen op langere termijn.

Er zijn steeds meer wetenschappelijke onderzoeken die een relatie leggen tussen gezondheidsklachten en de blootstelling aan EMV. De belasting door EMV is namelijk een belangrijke stress-factor die veel van bijvoorbeeld het immuunsysteem vraagt. Daarom maken veel mensen zich zorgen over de gezondheidseffecten van de toenemende stralingsbelasting. Maar, gelukkig, de klachten verminderen of verdwijnen in een omgeving die arm is aan elektromagnetische velden.

EMV / Welke elektromagnetische velden zijn er?

1. Hoogfrequent

Digitale zendtechnieken van gsm, UMTS, LTE en radar, maar ook de DECT-huistelefoon, Wifi en babyfoons produceren sterke gepulste hoogfrequente velden.



2. Laagfrequent - elektrisch

Elektrische wisselvelden komen voor bij alles waar een stekker aan zit. Bij leidingen in wanden en bij niet geaarde apparatuur kunnen deze velden extra groot zijn.



3. Laagfrequent- magnetisch

Magnetische wisselvelden zijn vooral aanwezig bij elektromotoren, warmte- en andere pompen, straatkabels, trafo-huisjes en hoogspanningsmasten.



Slapen zonder straling

De slaapkamer is de belangrijkste plek in huis. Hier rust je uit en herstelt je lichaam van de dagelijkse inspanningen en stress. Dit zou een plaats moeten zijn zonder stralingsbelasting.

Wat en Hoe kan ik zelf iets doen?

1. Hoogfrequent

- Wifi uitschakelen bij geen gebruik. Of een stralingsarme Eco Wifi-router aanschaffen (www.jrseco.com).
- DECT-huistelefoon vervangen door een bedraad toestel of Eco-DECT Plus toestel (te koop bij Vitalitools).
- Geen Smartphone in de slaapkamer, afstand tot slaapplek minimaal 5 m.
- Smartphone/iPad slim gebruiken: op vliegtuigstand zetten als je deze niet gebruikt. Of als je telefonisch bereikbaar wilt blijven Mobiele data, Bluetooth en Wifi uitzetten op je tablet of telefoon. Dit geeft minder stralingsbelasting.



2. Laagfrequent- elektrisch

- Elektrische wekker, schemerlamp of andere elektrische apparatuur in de slaapkamer is af te raden. Houd in ieder geval 1 meter afstand tot snoeren en apparatuur en gebruik een wekker op batterijen.
- Oplaadkabeltjes (smartphone/iPad) uit wandcontactdoos halen.
- Verlengsnoeren, elektrische dekens of elektrische beweegbare bedden: elektra uit schakelen tijdens de slaap.

3. Laagfrequent- magnetisch

- Neem afstand van sterke bronnen
- Kies bijvoorbeeld voor een halogeenkookplaat in plaats van de inductiekookplaat.
- Verplaats het bed verder weg van de bron, zoals bijvoorbeeld een straatkabel of transformatorhuisje.

Wat kan er nog meer?

1. Meten is weten. Laat een meting verrichten door een meetspecialist van Less E-stress of een andere VEMES-meetspecialist
2. Doe aan risicopreventie en zoek oplossingen
3. Heb begrip voor mensen die gevoelig zijn voor elektromagnetische velden