

Kuidas kaitsta end EMV ohtliku mõju eest

Inimene tavaliselt ei teadvusta, et ta ohustab oma tervist näiliselt süütu arvutiga või rääkides juhtmeta telefoniga. Elektromagnetväljade (EMF- electromagnetic fields) toime on tõsine kaasaegne probleem, mis on seotud vähi, Alzheimeri tõve, sclerosis multiplexi, kroonilise väsimuse, nurisünnituse ja paljude muude hävitavate haigustega. Samas on kokkupuudet EMVga (elektromagnetväljadega) peaaegu võimatu vältida. Aga toitumise ja teadvustamisega saab elektromagnetväljadega seotud ohtusid vähendada.

Varjatud ohud

EM-välju tekitavad mobiiltelefonid, elektriliinid, arvutid ja mikrolaineahjud, samuti paljud muud elektroonilised- ja magnetseadmed, mõjudes laastavalt teie kehale. Need väljad põhjustavad udust olekut, unustamist, ärevust, depressiooni ja kroonilist väsimust neile, kes on EMV suhtes tundlikud. Tugevat elektromagnetilist kiirgust ja sellele kaasnevaid mitmesuguseid tervisehäireid tekitavad järgnevad kolm levinud seadet:

Mikrolaineahi – vähkkasvajad, peavalu, väsimus, pearinglus, juuste väljalangemine, lihaste ja südame kahjustus, ähmane nägemine ja suurenenud kolesteroolitase.

Arvuti – südamelöökide rütmihäired, unehäired, nurisünnitus, tugev peavalu, kilpnäärme talitlushäire, jõuetus, stress, peapööritus, mälu halvenemine ja libiido langus.

Mobiiltelefon – unetus, mälukaotus, peapööritus, iiveldus, halb keskendumisvõime, juuste hõrenemine, silmahaigused, hingamisteede vaevused, kohin kõrvus, ajukasvaja ja aneürism (veresoonte väljasopistis).

Seadmete väljalülitamine, tervise säilitamine

Täna on võimatu täielikult EMV kiirgust vältida. Kuid selle vähendamine vähendab ka kahjustusi tervisele. Esimene rusikareegel on välja lülitada ja eemaldada vooluvõrgust seadmed, mida momendil ei kasutata. Vältida Wi-Fi võrke – eriti kodus. Sülearvutit kasutada siis, kui selle aku on laetud ja arvuti vooluvõrgust eemaldatud – veel üks viis elektromagnetvälja vähendamiseks. Kui arvuti peab olema ühendatud vooluvõrguga, veenduge, et pistikud ja pikendusjuhtmed asuksid teie kehast eemal. Hiili mööda halogeen- ja luminofoorlampidest – mõlemad tehnoloogiad on märkimisväärsete elektromagnetväljadega. Turvaline alternatiiv on LCD valgustus. Vältida DECT tehnoloogiat (nt raadiotelefon taksodes) – see edastab tugevat raadiosageduslikku signaali, isegi kui sa sellega ei räägi. Hoidke telefoni kehast eemal, aktiveerides häältrežiimi (valjuhääldaja). Sama kehtib ka mobiiltelefonide puhul. Kui häältrežiimi ei ole võimalik kasutada, kasutage juhtmega kõrvaklappe/kuulareid.

Kahju ennetamine ja korvamine

Elektromagnetväljadega toime tulemiseks tuleb maandada keha kui ka kasutada vastavaid toite ja toidulisandid. Maandamine on suurepärane võtte tõrjumaks elektromagnetväljade kahjulikke mõjusid. Lihtsalt seisa paljajalu kastisel murulapil või kõnni mööda liivaranda vähemalt kümme minutit iga päev. Väga oluline on ka toitainerikas toitumine. Allpool on nimekiri toitainetest ja supertoitudest, mis kaitsevad elektromagnetväljade eest:

- Jood
- D3-vitamiin

- Meretaimed
- Spiruliina (ainurakne vetikas)
- Noni
- Kurkumiin
- B-vitamiinide kompleks
- Melatoniin
- Tulusi (Püha Basiilik)
- Omega-3 rasvhapped
- Glutatioon
- Väävel
- Seleen
- Tsink

Lisaks saate ennetada ja ravida DNA kahjustusi elektromagnetväljade eest kui tarbite palju hapnikku andvaid (ORAC- *Oxygen Radical Absorbance Capacity*) toiduained. Heade valikute hulka kuuluvad: artišokid, jõhvikad, punased oad, pekanipähklid, granaatõuna seemned, rosmariin, spargel, mustikad, kreeka pähklid, kuivatatud ploomid, ristõielised köögiviljad, kaneel, datlid, brokkoli ja koriander.

Kuigi elame ohtlikul WI-FI ja kõikide muude kiirgusvälja väljapaistavate vidinate ajastul, ei pea me olema nähtamatu ähvarduse ohvrid. Pigem toitu vastavalt, maanda keha ja kui vähegi võimalik, lülita välja seadmed. Kasutades neid ettevaatusabinõusid ja ennetavaid meetmeid, ei pea tänapäeva elu nii ohtlik olema.

Tõlkinud Aigar Säde

Kasutatud allikad:

“Health Effects of Exposure to EMF” SCENIHR. <http://ec.europa.eu>

“10 Ways to Protect Yourself from EMF Exposure” Kevin Byrne, Naturally Savvy. www.naturallysavvy.com

“Unplug — Protect yourself from EMF Exposure” Lenette Nakauchi, Natural News, August 23, 2011. http://www.naturalnews.com/033401_EMF_exposure_dangers

“EMF Protection” Wayne Gendel, Forever Healthy. www.foreverhealthy.net/html/archives/articles/emf

“How to Protect Yourself from EMFs (electromagnetic frequencies)” Kevin Gianni, Renegade Health, November 17, 2011. <http://renegadehealth.com>

“Do EMF Protection Devices Really Work?” Kevin Gianni, Renegade Health, November 21, 2011. <http://renegadehealth.com>

“Nutrition for Protection in Wireless Environments” EMF Wise. <http://www.emfwise.com/nutrition>

“Important Supplements For Protection From EMF” Best EMF Health. www.best-emf-health.com/protection-from-emf

“Superfoods to Protect Against EMFs” Hella D, June 1, 2012. www.helladelicious.com