

Deset nových studií podrobně popisuje zdravotní rizika 5G – analýza Dr. Josepha Mercoly (video)

 necenzurovanapravda.cz/2024/04/deset-novych-studii-podrobne-popisuje-zdravotni-rizika-5g-analyza-dr-josepha-mercoly-video/

Na zdravotní rizika blízkosti 5G věží již nějakou dobu upozorňuje tým švédských vědců. Roky prováděné studie již prokázaly zdravotní problémy u lidí, v jejichž blízkosti byly umístěny vysílače 5G, nicméně upozornění vědců vyzněla naprázdno, mobilní lobby je očividně silnější.

Dr. Joseph Mercola nyní přináší další studie, které škodlivost 5G záření potvrzují.

Dr. Joseph Mercola napsal mnoho článků pojednávajících o důkazech biologického poškození způsobeného neionizujícím elektromagnetickým polem (EMF) a radiofrekvenčním zářením (RFR) z bezdrátových technologií.

Neustále zdůrazňoval, že bezdrátový průmysl je postaven na předpokladu, že jediným typem záření, které může způsobit poškození, je ionizující, jako je rentgenové záření.

To není pravda. Dr. Mercola nedávno analyzoval nové studie provedené v letech 2022 až 2024, které jsou v rozporu s pokyny Mezinárodní komise pro ochranu před neionizujícím zářením, a varují, že i neionizující se radiace je rizikem pro zdraví rostlin, zvířat a lidí, potenciálně způsobuje rakovinu, neurologická poškození, demenci a další.

Jedna nedávná studie zejména zjistila významné změny v profilech fekálního mikrobiomu a metabolomu u myší vystavených 5G RFR, což podle Dr. Mercoly naznačuje „širší důsledky pro zdraví.“

Viz jeho analýza níže.

Analýza Dr. Josepha Mercoly původně zveřejněná na jeho webových stránkách [zde](#).

Pod videem již následuje přepis článku p. Mercoly:



Watch Video At: <https://youtu.be/0VRpk6DPjmY>

Výše uvedené video obsahuje rozhovor, který jsem udělal se Siim Landem v únoru 2020 pro jeho podcast Body Mind Empowerment, ve kterém probírám EMF – co to je, vaše největší zdroje expozice, jak ovlivňuje vaši biologii a jak minimalizovat vaši expozici.

Také přezkoumám, jak telekomunikační průmysl manipuluje s pravdou, abyste si nebyli vědomi potenciálních nebezpečí.

Zatímco bezdrátový průmysl je postaven na předpokladu, že jediným typem záření, které může způsobit poškození, je ionizující – například rentgenové záření – výzkumníci již dlouhou dobu varují, že i neionizující a nezahřívající záření může ohrozit vaše zdraví.

To se týká nejen zdraví lidí, ale také rostlin a zvířat.

Postupem času jsem se natolik přesvědčil o zhoubných účincích EMP, trvalo mi tři roky, než jsem napsal „**EMF*D**“, které bylo publikováno v roce 2020. V něm jsem prozkoumal drtivé důkazy ukazující, že EMP jsou skryté zdravotní riziko, které prostě nelze již ignorován.

Během pandemie jsme také byli svědky zavádění a instalace 5G po celé zemi, což exponenciálně zvýšilo expozice, protože záření je přidáno k již existující bezdrátové infrastruktuře.

Krátké video níže, zveřejněné společností Investigative Europe v lednu 2019, poskytuje rychlý přehled o tom, jak se 5G liší od předchozí bezdrátové technologie.

V té době byl proveden jen malý, pokud vůbec nějaký, výzkum konkrétně na 5G, ale mezi lety 2022 a 2024 bylo zveřejněno 10 nových studií, které vrhly více světla na tuto technologii páté generace.



Watch Video At: <https://youtu.be/JKaoLxw0qJl>

Výzvy k moratoriu 5G ignorovány navzdory důkazům

První z nich, publikovaná v září 2022 v časopise *Reviews on Environmental Health*,² poskytuje dobrý přehled o nebezpečích, která 5G představuje.

Autoři poukázali na to, že od září 2017 více než 400 vědců a lékařů společně podalo k Evropské unii šest výzev požadujících moratorium na technologii 5G. Všechny byly ignorovány.

Výzva ze září 2021 obsahovala „rozsáhlý průvodní dopis,“ ve kterém odborníci tvrdili, že spoléhání se EU na pokyny Mezinárodní komise pro ochranu před neionizujícím zářením (ICNIRP) ohrožuje veřejné zdraví.

Dopis byl v rozporu s pokyny ICNIRP výzkumem evropských a mezinárodních expertních skupin, který podrobně popsal nesčetné množství nepříznivých biologických účinků RFR na člověka a životní prostředí. Podle autorů:³

„Důkazy pro potvrzení tohoto postoje jsou čerpány ze studií ukazujících změny neurotransmiterů a receptorů, poškození buněk, proteinů, DNA, spermií, imunitního systému a lidského zdraví, včetně rakoviny.“

Výzva z roku 2021 dále varuje, že signály 5G pravděpodobně dále změní chování molekul kyslíku a vody na kvantové úrovni, rozvinou proteiny, poškodí kůži a poškodí hmyz, ptáky, žáby, rostliny a zvířata.

Agregace signálů vzbuzuje vážné obavy

V podtitulu „Skvělé plány, velké sliby, ale falešná tvrzení“ autoři dále zdůrazňují vlastní zjištění vlády:

„... potenciální zdravotní a bezpečnostní rizika spojená s RFR byla odhalena v nedávném přezkumu aktuálně dostupných vědeckých důkazů, který zadala EU, zpráva EPRS/STOA o vlivu 5G na zdraví pro rok 2021 od Evropské parlamentní výzkumné služby.“⁴

Závěry komplexního přehledu deklarovaly dostatečné důkazy pro rakovinu z RFR u zvířat, dostatečné důkazy pro nepříznivé účinky RFR na plodnost mužů, samců potkanů a myší, a že RFR je pravděpodobně karcinogenní pro člověka.

Stručně řečeno, zpráva EPRS/STOA ukazuje, že RFR je zdraví škodlivé. Zpráva následně vyzývá k opatřením, která podpoří snížení vystavení RF-EMF (str. 153), jako je snížení limitu povoleného vystavení a přednostní používání kabelových připojení.

Podobně i hloubková analýza EU (výbor ITRE) z roku 2019, 5G Deployment: State of Play in Europe, USA and Asia⁵ varovala, že po přidání k 2G, 3G, 4G, WiFi, WIMAX, DECT, radaru atd. 5G kumulativně povede k dramaticky většímu celkovému vyzařování.

A to nejen z použití mnohem vyšších frekvencí v 5G, ale také z potenciálu pro agregaci různých signálů, jejich dynamické povahy a komplexních rušivých efektů, které mohou mít za následek, zejména v husté městské zástavbě.

Tyto obavy jsou založeny na složitosti komunikačních signálů a jejich neznámých interakcích. Elektromagnetické signály přenášené umělými komunikačními zařízeními nejsou pravidelné vlny; spíše jde o komplexní kombinaci ultravysokofrekvenčních nosných vln a modulací, které kódují zprávy pomocí extrémně nízkých a ultranízkých frekvencí.

Kromě toho jsou signály pulzovány na ultranízkých frekvencích (zasílané v krátkých dávkách zapnutí a vypnutí). To znamená, že i když nosné vlny RFR mohou sedět ve vysokofrekvenčním rozsahu GHz, jejich modulace a frekvence pulzů jsou mnohem blíže frekvencím mozkových vln; např. 217 Hz pulsování signálu GSM telefonu.

Ukázalo se, že pulzní nebo modulované signály RFR jsou bioaktivnější než jednoduché kontinuální vlny stejné intenzity a trvání expozice. To je významným problémem ve vztahu k veřejnému zdraví a není omezeno pouze na vyšší frekvence 5G.

Kromě toho, jak zpráva poznamenala, účinky těchto nových signálů tvořených složitým paprskem mají nepředvídatelné vzorce šíření, které by mohly vést k nepříjemným úrovním vystavení člověka elektromagnetickému záření (str. 6), ale musí být ještě spolehlivě zmapovány pro reálné situace mimo území laboratoře.“

5G může způsobit neurologické a psychiatrické problémy

Druhá studie, ⁶ publikovaná v listopadu 2022, zkoumala účinky 4,9 GHz (jedna z několika frekvencí 5G) RFR na emoční chování a prostorovou paměť u dospělých samců myši. Bylo zjištěno, že expozice vyvolává „chování podobné depresi“ způsobené neuronální pyroptózou v amygdale.

Pyroptóza je forma programované buněčné smrti odlišná od jiných forem apoptózy, charakterizovaná svou zánětlivou reakcí. Zahrnuje otok a prasknutí buňky, což vede k uvolnění prozánětlivých cytokinů a intracelulárního obsahu, který může vyvolat imunitní odpověď v okolní tkáni.

Tento proces je řízen proteiny gasderminu, které tvoří póry v buněčné membráně, a je často zahájen v reakci na infekce patogeny nebo jiné signály indikující poškození buněk.

5G indukuje buněčnou smrt v amygdale, což je oblast mozku zapojená do regulace emocí, paměti a rozhodování.

Amygdala je oblast mozku zapojená do regulace emocí, paměti a rozhodování. Takže pyroptóza v této oblasti by mohla ukazovat na neurologické poškození nebo zánět, potenciálně ovlivňující emoční regulaci, chování a kognitivní funkce.

To by mohlo být relevantní v kontextu neurodegenerativních onemocnění, poranění mozku nebo infekcí, které ovlivňují centrální nervový systém, což vede k různým neurologickým a psychiatrickým důsledkům.

Čtyři studie potvrzují dopad 5G na neurologii

Další čtyři studie publikované v roce 2023 také ukazují různá poškození, ke kterým dochází v mozku:

•**5G zvyšuje propustnost hematoencefalické bariéry** ⁷ — V první studii bylo zjištěno, že RFR z 5G mobilních telefonů na 3,5 GHz nebo 4,9 GHz po dobu jedné hodiny denně po dobu 35 dní v kuse zvyšuje propustnost BBB v mozkové kůře myši .

•**RFR zhoršuje neurogenezi a způsobuje poškození neuronální DNA** ⁸ — Ve druhé bylo prokázáno, že nepřetržitě RFR z mobilních telefonů na frekvenci 2115 MHz po dobu osmi hodin vyvolává vyšší hladiny peroxidace lipidů, lipidových radikálů soustředěných na uhlík a poškození jednovláknové DNA, což vede k narušené neurogeneze v oblasti hipokampu a neuronální degeneraci v oblasti gyrus dentatus.

Překlad: Záření mobilních telefonů může způsobit kognitivní poruchy a deficity, změny chování a dysfunkční regulaci nálady, neurodegenerativní poruchy (v důsledku oxidačního stresu v neuronech) a psychiatrické stavy, jako je úzkost a deprese.

•**Elektromagnetické záření spojené s úzkostí** ⁹ — Tato studie zjistila chování podobné úzkosti u myších samců vystavených elektromagnetickému záření o frekvenci 2650 MHz čtyři hodiny denně po dobu 28 dní.

•**5G může podporovat demenci** ¹⁰ — Závěrečná studie navazující na předchozí výzkum dospěla k závěru, že RFR na 1,8 GHz až 3,5 GHz způsobuje:

- **Inhibice neurosinu**, enzymu, který hraje roli ve zdraví mozku, včetně rozkladu proteinů, které, pokud nejsou správně spravovány, mohou vést ke stavům, jako je Alzheimerova choroba. Toto zjištění naznačuje, že záření z mobilních telefonů by mohlo potenciálně narušit schopnost mozku bránit hromadění škodlivých proteinů.
- **Inhibujte elektrickou aktivitu neuronů in vitro** – Neurony spolu komunikují pomocí elektrických signálů a tato aktivita je klíčová pro vše, co váš mozek dělá, od zpracování sensorických informací až po ovládání svalových pohybů. Inhibice elektrické aktivity znamená narušení normální komunikace mozkových buněk, což by mohlo potenciálně ovlivnit mozkové funkce.

5G ovlivňuje vývoj mozku

Studie z října 2023 ¹¹ od Bodina et al. zkoumala účinky expozice 5G během perinatálního období – přibližně v době narození – na neurovývoj krys. Hlavním cílem této studie bylo prozkoumat, jak vystavení 5G EMF v době narození ovlivňuje vývoj mozku krys, když vyrůstají do mláďat a dospívajících.

Mláďata samců i samic potkanů vystavených 5G EMF vykazovala opožděnou erupci řezáků (předních zubů). To naznačuje, že expozice EMP by mohla potenciálně zpomalit určité aspekty fyzického vývoje. Studie také zjistila výrazné rozdíly v chování na základě pohlaví krys.

U dospívajících samic potkanů došlo v testu na otevřeném poli k významnému snížení (70 %) stereotypních pohybů, jako jsou opakující se vzorce chování. To naznačuje, že expozice může snížit určité opakující se chování u žen. Naproti tomu samci potkanů vykazovali 50% nárůst stereotypních pohybů, což naznačuje, že stejná expozice vedla ke zvýšení opakujícího se chování.

Stručně řečeno, výzkum naznačuje, že expozice 5G EMF na úrovních pod regulačním prahem během kritického období vývoje (perinatální období) má potenciál způsobit poruchy v neurovývoji. Tyto účinky jsou pozorovány u mladistvých a dospívajících potomků a projevují se odlišně u mužů a žen.

I když je obtížné předvídat, jaké by to mohlo mít důsledky pro lidské zdraví, stojí za zmínku, že opakující se chování je často spojeno s neurovývojovými poruchami, jako je porucha autistického spektra (ASD) a porucha pozornosti s hyperaktivitou (ADHD). V takových případech může toto chování signalizovat základní neurologické rozdíly a může mít dopad na sociální interakce jedince, učení a každodenní fungování.

V některých případech může být opakující se chování také příznakem úzkosti, obsedantně-kompulzivní poruchy (OCD), poruch souvisejících se stresem a sebepoškozujícího chování, jako je řezání kůže nebo tahání vlasů.

U některých jedinců může opakované chování narušovat pozornost a soustředění, což ovlivňuje akademický výkon, produktivitu na pracovišti a schopnost efektivně plnit každodenní úkoly.

Může také ovlivnit sociální interakce a vztahy jednotlivce a může vést k sociální izolaci, šikaně nebo stigmatizaci, zejména u dětí a dospívajících, což dále ovlivňuje emocionální pohodu a sebevědomí.

Opakované chování, zejména to, které je spojeno s úzkostnými nebo nutkavými poruchami, může také narušit spánkové vzorce, což vede k nespavosti nebo špatné kvalitě spánku, což následně ovlivňuje celkové zdraví a pohodu.

RFR decimuje mužskou plodnost — melatonin ji může pomoci obnovit

Studie z prosince 2023, ¹² která zkoumala negativní účinky dlouhodobé expozice 2100 MHz RFR na vlastnosti potkaních spermií, přinesla dobré i špatné zprávy.

Samci potkanů vystavení RFR při 2100 MHz po dobu 30 minut denně měli významně vyšší procento spermií s abnormálním tvarem. Došlo také k významnému snížení celkového počtu spermií u exponovaných potkanů.

Na podrobnější úrovni, zkoumáním struktury spermií pod mikroskopem (ultrastrukturální úroveň), bylo pozorováno poškození v kritických částech spermií, včetně:

- Akrozom, struktura podobná čepici, která pomáhá spermiím proniknout do vajíčka
- Axonéma, centrální hřídel ocasu spermie
- Mitochondriální pouzdro, které pohání pohyb ocasu spermie
- Vnější hustá vlákna, která jsou součástí ocasu spermie

Dobrou zprávou je, že suplementace melatoninem dokázala těmto problémům předejít. Potkani, kterým bylo subkutánně podáváno 10 miligramů melatoninu na kilogram tělesné hmotnosti, měli zvýšený počet spermií a zvýšil se podíl spermií s normálním tvarem. Navíc ultrastrukturální poškození spermií způsobené expozicí RF bylo plně zvráceno. Jak uvedli autoři:

„Procenta abnormální morfologie spermií byla významně zvýšena s expozicí RF, zatímco celkový počet spermií byl významně snížen ... Celkový počet spermií a spermií s normální morfologií se zvýšil a ultrastrukturální vzhled se vrátil k normálu podáním melatoninu.“

Případová studie 8letého chlapce

V lednu 2024 Hardell a spol. prezentoval případovou studii ¹³ osmiletého chlapce, který pociťoval silné bolesti hlavy a další příznaky, když navštěvoval školu umístěnou v blízkosti mobilní telefonní věže vybavené základnovými stanicemi 5G.

Chlapcova škola se nachází 200 metrů od věže mobilních telefonů se základnovými stanicemi 5G, přičemž jeho třída je 285 metrů daleko. Brzy po nástupu do školy začal pociťovat bolesti hlavy, které byly zpočátku sporadické, nevyskytovaly se každý den ani každý týden.

Na podzim 2023 chlapcovy bolesti hlavy zesílily, objevovaly se denně a byly hodnoceny jako 10 na 10stupňové škále, kde 0 znamená žádné nepohodlí a 10 znamená nesnesitelnou bolest.

Pociťoval také únavu (hodnocení 5) a občasné závratě (hodnocení 7), konkrétně ve škole. Doma měl občas mírné bolesti hlavy (hodnocení 2), které poměrně rychle ustoupily.

Na podzim roku 2023 začal ve škole nosit RF-ochrannou čepici a svrchní oděvy uvnitř i venku, poté bolesti hlavy zmizely.

Tento dokument také cituje epidemiologické studie a laboratorní výzkumy spojující vystavení RF radiaci s rakovinou prostřednictvím mechanismů, jako je oxidační stres, účinky mRNA a poškození DNA, a argumentuje pro klasifikaci RF záření jako lidského karcinogenu skupiny 1 s tím, že „Tato klasifikace by měla mít hlavní dopad na preventivní opatření.“

5G změni váš mikrobiom

A konečně studie z února 2024 ¹⁴ od Wang et al. zkoumala dopad 5G RFR na fekální mikrobiom a profily metabolomu u myší. Výsledky ukázaly, že myši vystavené RFR zaznamenaly významné změny ve svém střevním mikrobiálním složení, charakterizované snížením mikrobiální diverzity a posuny v distribuci mikrobiální komunity.

Prostřednictvím metabolického profilování vědci identifikovali 258 metabolitů, které byly významně odlišně hojné u myší vystavených RF polím ve srovnání s kontrolní skupinou, což naznačuje, že mohou mít hluboký dopad na metabolické procesy.

Autoři dospěli k závěru, že expozice 4,9 GHz RFR může způsobit dysbiózu střevní mikroflóry u myší a předpokládali, že pozorovaná nerovnováha střevní mikroflóry a metabolismu může souviset s chováním podobným depresi u myší, které bylo pozorováno v mnoha studiích.

Nerovnováha v metabolickém profilu může být také spojena se změnami v imunitní regulaci nebo zánětem.

5G poškodí každou živou bytost

V září 2019 poslanec Paul Fletcher požádal výbor, aby dokončil a prošetřil „zavedení, přijetí a aplikaci 5G v Austrálii.“ ¹⁵ V reakci na to Paul Barratt jménem ElectricSense předložil dokument, který je k dispozici ke stažení na aph.org, který částečně uvádí:

„5G je nebezpečné a poškodí každou živou bytost. Tisíce studií spojují nízkourovňové bezdrátové radiofrekvenční záření s dlouhým seznamem nepříznivých biologických účinků, včetně:

- *Jednovláknové a dvouvláknové zlomy DNA*
- *oxidační poškození*
- *narušení buněčného metabolismu*
- *zvýšená propustnost hematoencefalické bariéry*
- *snížení melatoninu*
- *narušení metabolismu glukózy v mozku*
- *generování stresových proteinů*

Nezapomeňme také, že v roce 2011 Světová zdravotnická organizace (WHO) zařadila radiofrekvenční záření mezi možný 2B karcinogen. Nedávno Národní toxikologický program ve výši 25 milionů USD dospěl k závěru, že radiofrekvenční záření typu, který v současnosti používají mobilní telefony, může způsobit rakovinu.

Ale kde do toho všeho zapadá 5G? Vzhledem k tomu, že 5G je nastaveno na využívání frekvencí nad a pod stávajícími frekvenčními pásmy, je 5G uprostřed toho všeho. Ale tendence (v jednotlivých zemích se liší) je, že 5G využívá vyšší frekvenční pásma. Což přináší další obavy.“

Barratt dále uvádí „11 důvodů, proč se obávat záření 5G“, včetně:

-Hustší elektrosmog

-Kožní onemocnění a bolest, protože „analýzy hloubky průniku ukazují, že více než 90 % přenesené síly je absorbováno ve vrstvě epidermis a dermis“¹⁶

-Poškození očí

-Účinky na srdce, včetně dopadů na variabilitu srdeční frekvence a arytmie

-Snížená imunitní funkce

-Snížená rychlost růstu buněk a změny buněčných vlastností a buněčné aktivity

-Zvýšené riziko patogenů rezistentních na antibiotika

-Nekróza rostlin a možnost, že rostlinná strava se může stát nevhodnou pro lidskou spotřebu

-Atmosférické vlivy a vyčerpání fosilních paliv

-Narušení ekosystému

Jak poznamenal Barratt: „Výzkum mikrovln nám již říká, že pulzní vlny mají hlubší biologické účinky na naše tělo ve srovnání s nepulzními vlnami. Předchozí studie například ukazují, jak pulsové frekvence vedly ke genové toxicitě a přerušením řetězců

DNA.“

Chraňte sebe a svou rodinu před nadměrným EMF

Není pochyb o tom, že vystavení RF-EMF je významným rizikem, které je třeba řešit, pokud máte obavy o své zdraví. Zavedení 5G jistě ztěžuje nápravná opatření, ale další rizika jsou o to větším důvodem, proč se zapojit a udělat, co můžeme, abychom minimalizovali expozici.

Zde je několik rad, které vám pomohou snížit vaši expozici EMP a pomohou zmírnit škody způsobené nevyhnutelnými expozicemi.

Identifikujte hlavní zdroje EMF, jako je váš mobilní telefon, bezdrátové telefony, Wi-Fi routery, Bluetooth sluchátka a další položky vybavené Bluetooth, bezdrátové myši, klávesnice, chytré termostaty, dětské chůvičky, chytré měřiče a mikrovlnná trouba ve vaší kuchyni.

V ideálním případě se zaměřte na každý zdroj a určete, jak nejlépe omezit jejich používání.

Kromě ohrožení života by děti neměly používat mobilní telefon ani bezdrátová zařízení jakéhokoli typu. Děti jsou mnohem zranitelnější vůči záření z mobilních telefonů než dospělí, protože mají tenčí lebeční kosti.

Výzkum ¹⁷ také ukazuje, že kojenci do 1 roku se efektivně neučí jazyk z videí a nepřenášejí to, co se naučili z iPadu, do reálného světa, takže je chybou si myslet, že elektronická zařízení poskytují cenné vzdělání.

Připojte svůj stolní počítač k internetu pomocí kabelového ethernetového připojení a nezapomeňte přepnout stolní počítač do režimu v letadle. Vyhněte se také bezdrátovým klávesnicím, trackballům, myším, herním systémům, tiskárnám a přenosným domácím telefonům. Rozhodněte se pro drátové verze.

Pokud musíte používat Wi-Fi, vypněte ji, když ji nepoužíváte, zejména v noci, když spíte. V ideálním případě pracujte na pevném zapojení vašeho domu, abyste mohli zcela odstranit Wi-Fi. Pokud máte notebook bez ethernetových portů, USB ethernetový adaptér vám umožní připojení k internetu pomocí kabelového připojení.

Nepoužívejte bezdrátové nabíječky pro váš mobilní telefon, protože také zvýší EMF v celém vašem domě. Bezdrátové nabíjení je také mnohem méně energeticky účinné než použití hardwarového klíče připojeného k napájecí zástrčce, protože odebírá nepřetržitou energii (a vyzařuje EMF), ať už jej používáte nebo ne.

V noci vypněte elektřinu ve vaší ložnici. To obvykle funguje tak, že snižuje elektrická pole z drátů ve zdi, pokud není vedle vaší ložnice přilehlá místnost. V takovém případě budete muset pomocí měřiče zjistit, zda je nutné vypnout napájení také v sousední místnosti.

Používejte budík na baterie, ideálně bez světla.

Pokud stále používáte mikrovlnnou troubu, zvažte její nahrazení parní horkovzdušnou troubou, která ohřeje vaše jídlo stejně rychle a bezpečněji.

Vyhnete se používání „chytrých“ spotřebičů a termostatů, které jsou závislé na bezdrátové signalizaci. To zahrnuje všechny nové „chytré“ televizory. Říká se jim chytré, protože vysílají signál Wi-Fi a na rozdíl od počítače nemůžete signál Wi-Fi vypnout.

Zvažte místo toho použití velkého monitoru počítače jako televizoru, protože nevyzařuje Wi-Fi.

Odmítejte inteligentní měřič ve svém domě tak dlouho, jak jen můžete, nebo přidejte štít ke stávajícímu inteligentnímu měřiči, z nichž některé prokazatelně snižují radiaci o 98 % až 99 %. ¹⁸

Zvažte přesunutí dětské postýlky do vašeho pokoje namísto použití bezdrátové chůvičky. Případně použijte pevně připojený monitor.

Vyměňte CFL žárovky za klasické žárovky. V ideálním případě odstraňte z vašeho domu všechny zářivky.

Nenoste mobilní telefon na těle, pokud není v režimu v letadle, a nikdy s ním nespěte v ložnici, pokud není v režimu v letadle. I v režimu letadlo může vysílat signály, proto jsem svůj telefon vložil do Faradayovy klece. ¹⁹

Při používání mobilního telefonu používejte hlasitý telefon a držte telefon alespoň 3 stopy od sebe. Snažte se radikálně zkrátit čas strávený na mobilu. Místo toho používejte telefony se softwarem VoIP, které můžete používat při připojení k internetu prostřednictvím kabelového připojení.

Vyhnete se používání mobilního telefonu a jiných elektronických zařízení alespoň hodinu (nejlépe několik) před spaním, protože modré světlo z obrazovky a EMP inhibují produkci melatoninu. ^{20,21}

Výzkum jasně ukazuje, že častí uživatelé počítačů a mobilních telefonů jsou náchylnější k nespavosti. ²² Například jedna studie z roku 2008 ²³ odhalila, že lidé vystavení záření ze svých mobilních telefonů tři hodiny před spaním měli větší potíže s usínáním a setrváním v hlubokém spánku.

Účinky EMP jsou redukovány blokátory vápníkových kanálů, takže se ujistěte, že přijímáte dostatek hořčíku. Většina lidí má nedostatek hořčíku, což zhorší dopad EMP.

Jak již dříve poznamenal **odborník na EMF Dr. Martin Pall**:

„Když máte nedostatek hořčíku, dochází k nadměrné aktivitě VGCC. Také dochází k nadměrnému přílivu vápníku prostřednictvím receptoru N-methyl-D-aspartátu, způsobeného nedostatkem hořčíku, což je také problematické, takže je důležité tento nedostatek zmírnit.“

Pall také publikoval článek ²⁴ , který naznačuje, že zvýšení vaší úrovně Nrf2 může pomoci zmírnit poškození EMF. Jedním jednoduchým způsobem aktivace Nrf2 je konzumace potravinových sloučenin zvyšujících Nrf2.

Mezi příklady patří brukvovitá zelenina obsahující sulforafan, potraviny s vysokým obsahem fenolických antioxidantů, karotenoidy (zejména lykopen), sloučeniny síry ze zeleniny, isothiokyanáty ze zelí a potraviny bohaté na terpenoidy.

Bylo prokázáno, že molekulární vodík se zaměřuje na volné radikály produkované v reakci na záření, jako jsou peroxynitridy. Studie ukázaly, že molekulární vodík může zmírnit asi 80 % tohoto poškození. ^{25,26,27,28,29}

Molekulární vodík také aktivuje Nrf2, biologické hormetikum, které upreguluje superoxiddismutázu, katalázu a všechny další prospěšné mezibuněčné antioxidanty. To zase snižuje zánět, zlepšuje vaši mitochondriální funkci a stimuluje mitochondriální biogenezi.

Zdroje a odkazy

- ¹ [Global Research 21. března 2024](#) (« VELMI DŮLEŽITÉ! Deset studií je podrobně popsáno zde!)
- ^{2, 3} [recenze na Environmental Health 22. září 2022](#)
- ⁴ [Evropská parlamentní výzkumná služba, jednotka pro vědecké prognózy. Brusel; 2021](#)
- ⁵ [Lucemburk: Tematické oddělení pro hospodářskou a vědeckou politiku a politiku kvality života, Evropský parlament; 2019](#)
- ⁶ [International Journal of Environmental Health Research 22. listopadu 2022; 34\(1\): 316-327](#)
- ⁷ [Chinese Journal of Radiological Medicine and Protection 2023; 12: 176-181](#)
- ⁸ [Neurotoxikologie leden 2023; 94: 45-58](#)
- ⁹ [Mozek a chování 28. dubna 2023; 13\(6\): e3004](#)
- ¹⁰ [hranic ve veřejném zdraví 6. srpna 2023; 11](#)
- ¹¹ [Environmental Science and Pollution Research 18. října 2023; 30: 113704-113717](#)
- ¹² [Revista Internacional de Andrologia říjen–prosinec 2023; 21\(4\): 100371](#)
- ¹³ [Annals of Clinical Case Studies ISSN: 2688-1241](#)
- ¹⁴ [Vědecké zprávy 12. února 2024; 14, číslo článku 3571](#)
- ¹⁵ [Aph.gov.au Dotaz na 5G v Austrálii](#)
- ¹⁶ [Technologie YouTube 5G](#)
- ¹⁷ [AAP.org, Growing Up Digital 1. října 2015 \(archivováno\)](#)
- ¹⁸ [The Global Healing Center 13. listopadu 2014](#)
- ¹⁹ [Amazon.com Mission Darkness Faradayova taška na telefony](#)
- ²⁰ [Journal of Advanced Research březen 2013; 4\(2\): 181-187](#)
- ²¹ [Int J Environ Res Veřejné zdraví. únor 2015; 12\(2\): 2071–2087](#)
- ²² [Behav Sleep Med. 3. září 2014; 12\(5\): 343-5](#)
- ²³ [CNN 12. června 2014](#)

- ²⁴ Sheng Li Zue Bao 2015 25. února; 67 (1): 1-18
- ²⁵ Sdělení o biochemickém a biofyzikálním výzkumu 27. listopadu 2009; 389(4): 651-656
- ²⁶ Molekulární a buněčná biochemie leden 2013; 373(1-2): 1-9
- ²⁷ Journal of Bone and Mineral Metabolism září 2014; 32(5): 494-504
- ²⁸ British Journal of Pharmacology 2013; 168: 1412-1420
- ²⁹ Hranice farmakologie 27. října 2016

Ohodnoťte tento příspěvek!

■ ■ ■ [Celkem: 1 Průměrně: 5]