



# ELEKTROSMOG



- Ochranná pásma u vedení vysokého napětí (VVN) jsou nedostatečná.
- Nepožívat pozemek s dráty VVN, ani dům v těsné blízkosti.
- Pozor na silové kabely pod ulicí. Vliv sahá někdy až do 4. patra!
- Proud se neuvádějí, proto není jisté, kam až pole sahá!



- Bydlet až v několikanásobku ochranného pásma.
- Nejlépe hodnoty změřit, případně žádné dráty do 30 metrů.
- Jistější je být od vedení 22 kV (tři dráty) aspoň 25 metrů.
- Od vedení 400 kV nejméně 70 metrů! – Raději změřit.

- Pozor na trafo u domu a vedení fází ve zdi za postelí.
- Pozor na okolní vysílače – obdélníky na střechách. Pokud je obdélník natočen kolmo do oken, naměříme silný vliv při vzdálenosti běžně do 150 metrů! Vysílače natočené šikmo (30° a více) většinou nevadí a pod vysílači na domě je stín.
- U chytrého domu používajícího bezdrátové spojení komponent, čidel, záleží na četnosti aktivit, jak moc tyto komunikují.



- Použít stíněné kabely, nejlépe fáze nevést za postelí.
- Pro ložnici zvážit využití automatického odpojovače okruhu, který při zhasnutí a vypnutí všeho sám odpojí fázi, nebo využít zásuvky na dálkové ovládání.
- Zkontrolovat geopatogenní zóny, vliv vody!
- Pro chytrý dům volit drátové propojení a vést jej metr od postele a zdi, u kterých se bude často sedávat.

- Digestoře a světla v kuchyni i jinde nebývají uzemněny! Někdy je uzemnění v zásuvkách špatné nebo dokonce žádné!
- Staré rozvody nemají samostatně vedený zemnicí drát a vedle jističů není širší blok („fičko“); elektrické pole kolem vodičů a zdi často naměříme i přes metr daleko!



- Uzemnit kovové kostry svítidel, lampiček, digestoře, tedy buď vyměnit přírodní kabel za třížilový s kulatou vidlicí, nebo drátem připojit kostru lampičky alespoň k topení.
- Uzemnění odvádí nadbytečné elektrické pole „do země“.
- Zkontrolovat funkčnost uzemnění v rozvodech.

- Nepoužívat zářivkové ani menší kompaktní trubice.
- LEDky většinou agresivně blikají jako rychlý stroboskop.
- Nevybírat lampičky na adaptér 12 V, ani „zdravé světlo“ v podobě lampičky s trubicemi nebo LED, jsou škodlivé!
- Pozor na LED pásy v kuchyních! Umístit až ke zdi dozadu. Lamy mají většinou jen plochou vidlici – nejsou uzemněny!



- Svítidla raději přímo na 230 V do zásuvky, bez trafo.
- LED nejlépe se závitem na 230 V a vybrat si pohledem přes kameru mobilu, že „nejedou“ interferenční pruhy, tedy že výrazně neblíkají.
- LED pásku vložit do kovové lišty a tu kvalitně uzemnit!
- Stojačí lampu vybrat s kulatou vidlicí do zásuvky.

- Od postele vzdálit lampy a budíky i s přívodem alespoň na půl metru.
- Nabíječky a jejich káblíky a mobily nemít na nočním stolku nebo až na jeho kraji, co nejdál od těla, raději na zemi!
- Pozor na vyzářování vedení ve zdi od sousedů, nejlépe to zkontrolujete měřicím přístrojem na elektromagnetické pole.
- Děti jsou často nemocné kvůli elektrickému poli z vodičů tam, kde vede „živá“ fáze ve zdi hned vedle postýlky!



- Postel umístit alespoň půl metru od zásuvky a možná i od zdi, pokud v bytě není novější rozvod se samostatným zemnicím vodičem. Jak to poznáme, poradím.
- Vybírat postele dřevěné, ne kovový rám ani kostru.
- Vybírat matrace raději bez pružin (pružiny = anténa).
- Zkontrolovat i zemské vyzářování – geopatogenní zóny! Nepoužívat umělé a velmi barevné povlečení (formaldehyd).

- Nepoužívat chůvičky s trvalým přenosem zvuku ani obrazu!
- Chůvičku neumísťovat blízko hlavičky, ale co nejdále!
- Těhotným ženám nepatří notebook na klín, k břichu!
- Nedávat k postýlce kabel a nástěnnou svítící lampičku, ani svítící hračky připojené na fázi. Toto vše alespoň metr dál. Tyto vlivy dle studií poškozují vývoj i zdraví dítěte!



- Chůvičky pouze s alarmem až při pláči (nevysílají trvale).
- Monitory dechu nevadí (vybrat trvale nevysílající).
- WiFi nejlépe trvale vypnutá, i data v mobilu! Alespoň na noc rozhodně!
- Nedávat dětem tablet ani mobil do rukou!
- Nepoškozovat děti telefonováním v jejich blízkosti a ani je nenechat telefonovat!! Stejně jako jim nedáte cigaretu.

- Omezit volání pouze na nejnnutnější domluvu, žádné vykecávání!
- Minimalizovat využívání WiFi v mobilu, je nejagresivnější!
- Na noc mobil nejlépe nemít ani na nočním stolku, ani ho nenabíjet, raději na zemi nebo dále od těla a ideálně v režimu letadlo.
- Nepoužívat staré přenosné DECT telefony, nahradit je novými "EKO".



- Mít trvale vypnutá data v mobilu nebo alespoň na noc!
- Volat na hlasitý odposlech nebo hands-free sluchátka.
- Mobil připojovat na internet přes ethernetový adaptér a na internetový kabel, ne bezdrátově.
- Při jízdě a cestování ho nejlépe nemít v kapse ani u těla!

- WiFi signál je nejvíce agresivní jehlicovitým charakterem!
- WiFi router vyzářuje i když spíme a nic nestahujeme; stále nabízí připojení a stále škodí organismu!
- Podobně agresivní je signál Bluetooth! Rovněž vypínat. Zapnout jenom když zrovna potřebuji.
- WiFi zařízení nejenže přes noc blokuje tvorbu melatoninu, ale ještě tělo zaplavuje (i přes den) stresovým hormonem kortizolem!
- WiFi prokazatelně způsobuje neplodnost, tloustnutí, oslabení imunity i nervového systému, změnu krevního obrazu a oběhové poruchy a poškozují vývoj plodu v těhotenství i po něm.



- Zásadní je vypínat svůj WiFi router alespoň na noc (jeho napájení odpojit ze zásuvky 230 V) nebo použít časovací zásuvku. Zapínat ho jen v případě potřeby a nenechat ho trvale zapnutý do zásuvky.
- Od sousedů bývá WiFi slabá (byť čárky na displeji ukazují plnou použitelnost, ale výkonově je to slabé).
- Místo WiFi použít pro tablet i mobil ethernetový adaptér – snadno se připojí do USB nebo do mobilu a na druhé straně připojíte datový kabel s internetem.
- Nevybírat zařízení a spotřebiče komunikující přes WiFi.
- Nechcete vrtat a sekát kabelový internet? Stačí jej vést přes stávající fázový rozvod připojením příslušného setu.

- Zařízení s 5G budou pravděpodobně jako hot-spot zrcadlit a znovu vysílat každý datový paket, který z okolí zachytí, čímž všude mnohonásobně zhoustne množství škodlivých záření!



- Vyhnout se doma zařízení s 5G, nesouhlasit s instalací 5G vysílačů ve svém okolí nebo domě, upozorňovat na vysoká zdravotní rizika a vědecky podložené vlivy - viz [www.stop5g.cz](http://www.stop5g.cz)