

# Deset nových studií popisuje zdravotní rizika 5G

 [infokurýr.cz/n/2024/07/05/deset-novych-studii-popisuje-zdravotni-rizika-5g](https://infokurýr.cz/n/2024/07/05/deset-novych-studii-popisuje-zdravotni-rizika-5g)

kurýr

5. července 2024

## Historie na první pohled

- Několik studií zveřejněných v letech 2022 až 2024 zdůrazňuje zdravotní rizika, která představuje technologie 5G
- Výzkum je v rozporu s pokyny Mezinárodní komise pro ochranu před neionizujícím zářením a ukazuje různé škodlivé biologické účinky radiofrekvenčního záření (RFR) na člověka a životní prostředí, včetně potenciálního rizika rakoviny.
- Studie ukazují, že 5G může způsobit neurologické poškození a psychiatrické problémy a zdůrazňují jeho účinky na vývoj mozku, včetně zvýšeného rizika onemocnění, jako je demence, prostřednictvím mechanismů, jako je interference s Neurosinem.
- Studie z prosince 2023 ilustruje škodlivé účinky 5G RFR na potkaní spermie, ukazuje snížený počet a kvalitu spermií, přičemž melatonin poskytuje ochranný účinek.
- Výzkum z února 2024 naznačuje významné změny v profilech fekálního mikrobiomu a metabolomu u myší vystavených 5G RFR, což naznačuje širší zdravotní účinky včetně psychické pohody a imunitních funkcí.



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

Během posledního desetiletí jsem napsal mnoho článků pojednávajících o důkazech biologického poškození z neionizujících elektromagnetických polí (EMF) a radiofrekvenčního záření (RFR) z bezdrátových technologií.

Výše uvedené video obsahuje rozhovor, který jsem udělal v únoru 2020 se Siim Landem pro jeho podcast Body Mind Empowerment, ve kterém mluvím o EMF – co to je, vaše největší zdroje expozice, jak ovlivňuje vaši biologii a jak řídit vaši expozici. může minimalizovat. Zabývám se také tím, jak telekomunikační průmysl manipuluje s pravdou, aby vás nechal hádat o potenciálních nebezpečích.

Zatímco bezdrátový průmysl předpokládá, že jediným typem záření, které může způsobit poškození, je ionizující záření – například rentgenové záření – výzkumníci již dlouho varují, že neionizující a nezahřívající záření může také představovat riziko pro vaše zdraví. To platí nejen pro zdraví lidí, ale i rostlin a zvířat.

Postupem času jsem se natolik přesvědčil o škodlivých účincích EMF, že mi trvalo tři roky, než jsem napsal „EMF\*D“ publikovaný v roce 2020. V něm jsem přezkoumal zdrcující důkazy, které ukazují, že EMP představují skrytou zdravotní hrozbu, kterou už prostě nelze ignorovat.

Během pandemie jsme byli také svědky zavádění a instalace 5G po celé zemi, což exponenciálně zvýšilo expozici, protože bylo přidáno do již existující bezdrátové infrastruktury.

Krátké video níže, zveřejněné Investigative Europe v lednu 2019, poskytuje stručný přehled toho, jak se 5G liší od předchozí bezdrátové technologie. V té době probíhal jen malý nebo žádný výzkum 5G, ale mezi lety 2022 a 2024 bylo zveřejněno deset nových studií, které vrhly více světla na tuto technologii páté generace.

**Výzvy na 5G moratorium byly navzdory důkazům ignorovány**



Watch Video At: <https://youtu.be/JKaoLxw0qJI>

První z nich, publikovaná v září 2022 v časopise *Reviews on Environmental Health*, poskytuje dobrý přehled o nebezpečích, která 5G představuje. Autoři poznamenali, že od září 2017 více než 400 vědců a lékařů společně podalo šest žádostí Evropské unii požadujících moratorium na technologii 5G. Všichni byli ignorováni.

Výzva ze září 2021 obsahovala „dlouhý průvodní dopis“, ve kterém odborníci tvrdili, že spoléhání se EU na pokyny Mezinárodní komise pro ochranu před neionizujícím zářením (ICNIRP) ohrožuje veřejné zdraví, protože pokyny pouze „zabraňují oteplování, a nikoli oteplování“. -relevantní biologické účinky RFR“.

Dopis staví do kontrastu směrnice ICNIRP s výsledky výzkumu evropských a mezinárodních expertních skupin, které ukazují četné negativní biologické účinky RFR na člověka a životní prostředí. Podle autorů:

*„Důkazy pro tuto pozici pocházejí ze studií, které ukazují změny v neurotransmiterech a receptorech, 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.*

### **Sdružování signálů vyvolává vážné otázky**

---

Pod nadpisem „Skvělé plány, velké sliby, ale falešná tvrzení“ autoři zdůrazňují vlastní zjištění vlády:

*“ ... Potenciální zdravotní a bezpečnostní rizika spojená s RFR byla zdůrazněna v nedávném přezkumu aktuálně dostupných vědeckých důkazů, který zadala EU, zpráva EPRS/STOA z roku 2021 o zdravotních účincích 5G.*

*Závěry komplexního přehledu konstatovaly, že existují dostatečné důkazy o rakovině způsobené RFR u zvířat, že existují dostatečné důkazy o škodlivých účincích RFR na plodnost mužů, samců potkanů a myši a že RFR je pravděpodobně karcinogenní pro člověka.*

*Stručně řečeno, zpráva EPRS/STOA ukazuje, že RFR je zdraví škodlivé. Zpráva pak požaduje opatření, která vytvoří pobídky ke snížení expozice RF-EMF (str. 153), jako například: B. snížení limitu pro povolené zatížení a upřednostnění použití kabelových připojení.*

*Podobně hloubková analýza EU (výbor ITRE) z roku 2019, 5G Deployment: State of Play v Evropě, USA a Asii varovala, že 5G spolu s 2G, 3G, 4G, WiFi, WIMAX, DECT, radar atd dramaticky vyšší celkové vyzařování: nejen díky použití mnohem vyšších frekvencí v 5G, ale také díky potenciálu pro agregaci různých signálů, jejich dynamické povaze a komplexním rušivým efektům, které mohou mít za následek, zejména v hustých městských oblastech (str. 11) .*

*Tyto obavy pramení ze složitosti komunikačních signálů a neznámosti jejich interakcí. Elektromagnetické signály vysílané umělými komunikačními zařízeními nejsou normální vlny, ale komplexní kombinace ultravysokofrekvenčních nosných vln a modulací, které kódují zprávy na extrémně nízkých a ultranízkých frekvencích.*

*Kromě toho jsou signály pulzní (zasílané v krátkých cyklech zapnutí a vypnutí) na extrémně nízkých frekvencích. To znamená, že ačkoli jsou nosné vlny RFR ve vysokofrekvenčním pásmu GHz, jejich modulace a frekvence pulzů jsou mnohem blíže frekvencím mozkových vln, např. B. pulsace 217 Hz telefonního signálu GSM.*

*Bylo prokázáno, že pulzní nebo modulované signály RFR jsou bioaktivnější než jednoduché kontinuální vlny stejné intenzity a trvání expozice. To je velmi znepokojující z hlediska veřejného zdraví a není omezeno pouze na vyšší frekvence 5G.*

*Zpráva navíc zjistila, že účinky těchto nových komplexních vyzařujících signálů mají nepředvídatelné vzorce šíření, které by mohly vést k nepříjemnému vystavení člověka elektromagnetickému záření (str. 6), ale dosud nebyly spolehlivě zmapovány pro situace v reálném světě mimo laboratoř. “*

## **5G může vést k neurologickým a psychiatrickým problémům**

---

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

Pyroptóza je forma programované buněčné smrti, která se liší od jiných forem apoptózy a je charakterizována zánětlivou reakcí. To způsobí, že buňka nabobtná a praskne, 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 spouštěn v reakci na infekci patogeny nebo jiné signály indikující poškození buněk.

***„5G indukuje buněčnou smrt v amygdale, mozkové oblasti, která se podílí na regulaci emocí, paměti a rozhodování.“***

Amygdala je oblast mozku zapojená do regulace emocí, paměti a rozhodování. Proto by pyroptóza v této oblasti mohla být známkou neurologického poškození nebo zánětu, potenciálně ovlivňujícího regulaci emocí, chování a kognitivní funkce.

To by mohlo být důležité v kontextu neurodegenerativních onemocnění, poranění mozku nebo infekcí, které postihují centrální nervový systém a vedou k různým neurologickým a psychiatrickým následkům.

## Čtyři studie potvrzují účinky 5G na neurologii

---

Čtyři další studie publikované v roce 2023 také ukazují různá poškození mozku:

- **5G zvyšuje propustnost hematoencefalické bariéry** – První studie zjistila, že RFR z mobilních telefonů 5G na 3,5 GHz nebo 4,9 GHz po dobu jedné hodiny denně po dobu 35 dní přímo zvýšilo propustnost BBB v mozkové kůře u myší.
- – **RFR narušuje neurogenezi a způsobuje poškození neuronální DNA** – Ve druhé studii bylo prokázáno, že kontinuální RFR z mobilních telefonů na frekvenci 2115 MHz po dobu osmi hodin vyvolává vyšší hladiny peroxidace lipidů, uhlíkově centrovaných lipidových radikálů a poškození jednovláknové DNA, což má za následek při poruše neurogeneze v oblasti hippocampu a neuronální degeneraci v oblasti gyrus dentatus.
- Překlad: Záření mobilního telefonu může způsobit kognitivní poruchy a deficity, změny chování a dysfunkční regulaci nálady, neurodegenerativní poruchy (v důsledku oxidačního stresu v neuronech) a psychiatrická onemocnění, jako je úzkost a deprese.
- – **Elektromagnetické záření spojené s úzkostí** – V této studii bylo chování podobné úzkosti zjištěno u samců myší vystavených elektromagnetickému záření o frekvenci 2650 MHz po dobu čtyř hodin denně po dobu 28 dní.

- – **5G může podporovat demenci** – Závěrem studie navazující na předchozí výzkum dospěla k závěru, že RFR na 1,8 GHz až 3,5 GHz:
  - ◦ **Inhibujte neurosin** , enzym, který hraje roli ve zdraví mozku, včetně rozkladu proteinů, který, pokud není správně kontrolován, může vést k onemocněním, jako je Alzheimerova choroba. Toto zjištění naznačuje, že záření mobilních telefonů by mohlo potenciálně ovlivnit schopnost mozku zabránit ukládání škodlivých proteinů.
  - ◦ **Inhibice elektrické aktivity neuronů in vitro** – Neurony mezi sebou komunikují pomocí elektrických signálů a tato aktivita je klíčová pro vše, co mozek dělá, od zpracování sensorických informací až po řízení svalových pohybů. Inhibice elektrické aktivity znamená přerušení normální komunikace mozkových buněk, což by mohlo potenciálně ovlivnit mozkové funkce.

## 5G ovlivňuje vývoj mozku

---

Studie Bodina a kol. z října 2023 zkoumal účinky expozice 5G během perinatálního období – přibližně v době narození – na neurovývoj potkanů. Hlavním cílem této studie bylo prozkoumat, jak expozice 5G EMF v době narození ovlivňuje vývoj mozku krys, když vyrůstají v adolescenty a adolescenty.

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 v závislosti na 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 samic potkanů. 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 neurovývojové poruchy. Tyto účinky jsou pozorovány u juvenilních a dospívajících potomků a vyskytují se odlišně u mužů a žen.

I když je obtížné předvídat, jaký dopad to může mít na 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 naznačovat základní neurologické rozdíly a ovlivnit sociální interakce, učení a každodenní fungování člověka.

V některých případech může být opakující se chování také příznakem úzkosti, obsedantně-kompulzivní poruchy, poruch souvisejících se stresem a sebepoškozujícího chování, jako je šubání za kůži nebo tahání za vlasy. U některých lidí může opakované chování narušovat pozornost a koncentraci, což ovlivňuje akademický výkon, produktivitu na pracovišti a schopnost efektivně dokončit každodenní úkoly.

Může také ovlivnit sociální interakce a vztahy člověka a vést k sociální izolaci, šikaně nebo stigmatizaci, zejména u dětí a dospívajících, což následně ovlivňuje emocionální pohodu a sebevědomí. Opakované chování, zejména to, které je spojeno s úzkostí nebo obsedantně-kompulzivními poruchami, může také narušit spánkové vzorce a vést 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 zkoumající negativní účinky dlouhodobé expozice 2100 MHz RFR na vlastnosti potkaních spermií přinesla dobré i špatné zprávy.

Nevýhodou bylo, že samci potkanů vystavení RFR při 2100 MHz po dobu 30 minut denně měli významně vyšší procento spermií s abnormálním tvarem. Celkový počet spermií byl také významně snížen u exponovaných potkanů.

Při bližším zkoumání struktury spermií pod mikroskopem (na ultrastrukturální úrovni) 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 řídí pohyb ocasu spermie
- Vnější hustá vlákna, která jsou součástí ocasu spermie

Dobrou zprávou je, že suplementace melatoninem dokázala těmto problémům předejít. Potkani, kterým bylo podkožně podáváno 10 miligramů melatoninu na kilogram tělesné hmotnosti, měli vyšší počet spermií a zvýšil se podíl spermií s normálním tvarem. Kromě toho bylo zcela zvráceno ultrastrukturální poškození spermií způsobené vystavením RF. Jak uvedli autoři:

*„Procento abnormální morfologie spermií se významně zvýšilo s expozicí RF, zatímco celkový počet spermií se významně snížil... Celkový počet spermií, spermie s normální morfologií se zvýšil a ultrastrukturální vzhled se normalizoval po podání melatoninu.“*

## **Případová studie 8letého chlapce**

---

V lednu 2024 Hardell a spol. případová studie osmiletého chlapce, který trpěl silnými bolestmi hlavy a dalšími příznaky, když navštěvoval školu poblíž mobilní věže se základnovými stanicemi 5G.

Chlapcova škola je 200 metrů od mobilní věže se základnovými stanicemi 5G a jeho třída je 285 metrů daleko. Krátce po nástupu do školy ho začaly bolet hlava, která se zpočátku vyskytovala jen sporadicky a ne každý den či týden.

Na podzim roku 2023 se chlapcovy bolesti hlavy staly závažnějšími, vyskytovaly se denně a byly hodnoceny 10 na 10bodové škále, přičemž 0 představuje žádné nepohodlí a 10 představuje nesnesitelnou bolest. Trpěl také únavou (5. stupeň) a občasnými závratěmi (7. stupeň), zejména ve škole. Doma měl občas mírné bolesti hlavy (2. stupeň), které poměrně rychle ustoupily.

Na podzim roku 2023 začal nosit RF ochrannou čepici a svrchní oblečení do školy uvnitř i venku, poté bolesti hlavy zmizely.

Článek také cituje epidemiologické a laboratorní studie spojující vystavení RF záření 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 významný důsledek pro preventivní opatření“.

## **5G mění váš mikrobiom**

---

Konečně studie Wanga et al. od února 2024 účinky 5G RFR na profily fekálního mikrobiomu a metabolomu myši. Výsledky ukázaly, že myši vystavené RFR zaznamenaly významné změny ve složení jejich střevního mikrobiomu, charakterizované poklesem mikrobiální diverzity a posuny v distribuci mikrobiální komunity.

Prostřednictvím metabolického profilování vědci identifikovali 258 metabolitů, které se významně lišily v množství u myší vystavených RF polím ve srovnání s kontrolami, což naznačuje, že to může 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 myší podobným depresi, 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 požádal ministr pro komunikace, poslanec Hon Paul Fletcher, výbor, aby provedl šetření „zavedení, přijetí a nasazení 5G v Austrálii“. V reakci na to Paul Barratt jménem ElectricSense předložil dokument, který je k dispozici ke stažení na [aph.org](http://aph.org), v němž se mimo jiné uvádí

*„5G je nebezpečné a poškodí každou živou bytost. Tisíce studií spojují expozici nízkourovňovému bezdrátovému radiofrekvenčnímu záření s dlouhým seznamem negativních biologických účinků, včetně:*

- *Jednovláknové a dvouvláknové zlomy DNA*
- *oxidační poškození*
- *Narušení buněčného metabolismu*
- *zvýšená permeabilita hematoencefalické bariéry*
- *Snížení melatoninu*
- *Porucha metabolismu glukózy v mozku*
- *Tvorba stresových proteinů*

*Nezapomeňme také, že v roce 2011 zařadila Světová zdravotnická organizace (WHO) radiofrekvenční záření mezi možný karcinogen 2B. Nedávno Národní toxikologický program v hodnotě 25 milionů USD*

*dospěl k závěru, že radiofrekvenční záření, jaké v současnosti používají mobilní telefony, může způsobit rakovinu.*

*Ale kde do toho všeho zapadá 5G? Protože 5G bude používat frekvence nad a pod stávajícími frekvenčními pásmy, je 5G uprostřed toho všeho. Ale trend (který se v jednotlivých zemích liší) je takový, že 5G bude využívat vyšší frekvenční pásma. To přináší své vlastní obavy.“*

### **Barratt uvádí 11 důvodů, proč se obávat záření 5G, včetně:**

- Silnější elektrosmog
- Kožní onemocnění a bolest, protože „analýzy hloubky penetrace ukazují, že více než 90 % přenesené síly je absorbováno ve vrstvě epidermis a dermis“.
- Poškození očí
- Účinky na srdce, včetně účinků na variabilitu srdeční frekvence a srdeční arytmie
- Snížená imunitní funkce
- Snížení rychlosti růstu buněk a změny vlastností a aktivity buněk
- Zvýšené riziko patogenů rezistentních na antibiotika
- Nekróza rostlin a možnost, že se rostlinná strava stane nevhodnou pro lidskou spotřebu
- Vliv na atmosféru a vyčerpání fosilních paliv
- Narušení ekosystému
- Zavádějící výsledky studie 5G, protože většina nepulsuje vlny. Barratt říká: „Je to důležité, protože výzkum mikrovln již ukazuje, že pulzní vlny mají hlubší biologické účinky na naše těla než vlny nepulsované. Předchozí studie například prokázaly, že pulzní frekvence vedou ke genotoxicitě a zlomům řetězců DNA.“

**Chraňte sebe a svou rodinu před nadměrným vystavením EMP**

---

Není pochyb o tom, že vystavení RF-EMF představuje významné nebezpečí, které je třeba řešit, pokud máte obavy o své zdraví. Zavedení 5G jistě ztěžuje nápravná opatření, ale další nebezpečí jsou o to větším důvodem, proč zintenzivnit a udělat, co můžeme, abychom zátěž minimalizovali.

Zde je několik návrhů, které vám pomohou snížit vaši expozici EMP a zmírnit škody způsobené nevyhnutelnými expozicemi. Pro ještě více tipů se podívejte na infografiku Environmental Health Trust níže.

- Identifikujte hlavní zdroje EMP, např. B. Váš mobilní telefon, bezdrátové telefony, Wi-Fi routery, Bluetooth sluchátka a další zařízení vybavená Bluetooth, bezdrátové myši, klávesnice, chytré termostaty, dětské chůvičky, chytré měřiče a mikrovlnná trouba ve vaší kuchyni. V ideálním případě byste se měli podívat na každý zdroj a zjistit, jak nejlépe omezit jeho použití. Pokud nejde o život ohrožující stav nouze, děti by neměly používat mobilní telefony ani bezdrátová zařízení jakéhokoli druhu. Děti jsou kvůli tenčím lebečním kostem mnohem více ohroženy zářením mobilních telefonů než dospělí. Výzkum také ukazuje, že batolata do jednoho roku se efektivně neučí jazyk z videí a nedokážou přenést to, co se naučili na iPadu, do reálného světa; Je tedy mylné se domnívat, že elektronická zařízení poskytují cenné vzdělání.
- Připojte svůj stolní počítač k internetu pomocí kabelového ethernetového připojení a ujistěte se, že je počítač v režimu Letadlo. Vyhněte se také bezdrátovým klávesnicím, trackballům, myším, herním systémům, tiskárnám a přenosným telefonům. Rozhodněte se pro drátové verze.

- Pokud musíte používat Wi-Fi, vypněte ji, když ji nepotřebujete, zejména v noci, když spíte. V ideálním případě byste měli pracovat na pevném zapojení vašeho domova, abyste se mohli zcela zbavit Wi-Fi. Pokud máte notebook bez ethernetových portů, můžete použít USB ethernetový adaptér pro připojení k internetu pomocí kabelového připojení.
- Vyhněte se bezdrátovým nabíječkám pro váš mobilní telefon, protože také zvyšují EMF ve vaší domácnosti. Bezdrátové nabíječky jsou také mnohem méně energeticky účinné než hardwarový klíč zapojený do zásuvky, protože neustále spotřebovávají energii (a vyzařují EMF), ať už je používáte nebo ne.
- V noci vypněte elektřinu ve své ložnici. To obvykle sníží elektrická pole vyzařovaná dráty ve zdi, pokud není vedle vaší ložnice sousední místnost. V takovém případě budete muset pomocí měřiče zjistit, zda je nutné vypnout napájení také v sousední místnosti.
- Použijte budík na baterie, nejlépe bez světla.
- Pokud stále používáte mikrovlnnou troubu, zvažte její nahrazení parní horkovzdušnou troubou, která vaše jídlo ohřeje stejně rychle a mnohem bezpečněji.
- Nepoužívejte „chytrá“ zařízení a termostaty, které se spoléhají na bezdrátové signály. To platí i pro všechny nové „chytré“ televizory. Říká se jim chytré, protože vysílají signál Wi-Fi, který na rozdíl od vašeho počítače nemůžete vypnout. Zvažte použití velkého monitoru počítače jako televizoru, protože nevysílá signál Wi-Fi.
- Vyhněte se tomu, abyste měli doma chytrý měřič co nejdéle, nebo přidejte stínění ke stávajícímu inteligentnímu měřiči, z nichž některé prokazatelně snižují radiaci o 98 % až 99 %.<sup>18</sup>
- Místo použití bezdrátové chůvičky zvažte přesunutí dětské postýlky do vašeho pokoje. Případně můžete použít pevně připojené zařízení.

- Vyměňte CFL žárovky za klasické žárovky. Nejlepší je odstranit všechny zářivky z vašeho domova. Nejen, že vydávají nezdravé světlo, ale také přenášejí elektřinu do vašeho těla, když jste v blízkosti žárovek.
- Nenoste mobilní telefon u sebe, pokud není v režimu v letadle, a nikdy s ním nespěte v ložnici, pokud není v režimu v letadle. Dokonce i v režimu letadlo může posílat signály, a proto jsem dal svůj telefon do Faradayovy tašky.
- Při používání mobilního telefonu používejte reproduktor a držte telefon alespoň 3 stopy od sebe. Zkuste radikálně zkrátit čas strávený na mobilu. Místo toho použijte softwarové telefony VoIP, které můžete používat přes kabelové připojení k internetu.
- Vyhněte se používání mobilního telefonu a jiných elektronických zařízení alespoň hodinu (nejlépe několik) před spaním, protože jak modré světlo z obrazovek, tak EMP inhibují produkci melatoninu. Výzkumy jasně ukazují, že těžcí uživatelé počítačů a mobilních telefonů mají větší pravděpodobnost, že pociťují nespavost. Studie z roku 2008 zjistila, že lidé, kteří byli vystaveni záření ze svých mobilních telefonů tři hodiny před spaním, měli větší potíže s usínáním a udržením hlubokého spánku.
- Účinky EMF jsou redukovány blokátory vápníkových kanálů, takže byste měli zajistit dostatečný příjem hořčíku. Většina lidí má nedostatek hořčíku, který zhoršuje účinky EMP. Jak  uvedl odborník na EMF Dr. Martin Pall již uvedl:
- *„Když je hořčíku nedostatek, dochází k nadměrné aktivitě VGCC. Navíc dochází k nadměrnému přílivu vápníku přes N-methyl-D-aspartátový receptor způsobený nedostatkem hořčíku, což je také problematické, takže je důležité tento nedostatek napravit.*



- Pall také publikoval práci naznačující, že zvýšení hladin Nrf2 může pomoci zmírnit poškození EMF. Jednoduchým způsobem aktivace Nrf2 je konzumace potravinových sloučenin zvyšujících Nrf2. Příkladem může být brukvovitá zelenina obsahující sulforafan, potraviny s vysokým obsahem fenolických antioxidantů, karotenoidy (zejména lykopen), sloučeniny síry z hlinité zeleniny, isothiokyanáty ze skupiny zelí a potraviny obsahující terpenoidy.
- Bylo prokázáno, že molekulární vodík bojuje proti volným radikálům, které vznikají v reakci na záření, jako jsou: B. Peroxydusitany. Studie ukázaly, že molekulární vodík může zmírnit asi 80 % tohoto poškození. Molekulární vodík také aktivuje Nrf2, biologický hormon, který upreguluje superoxidodismutázu, katalázu a všechny další prospěšné mezibuněčné antioxidanty. To zase snižuje zánět, zlepšuje mitochondriální funkci a stimuluje mitochondriální biogenezi.

*Analýza od Dr. Josef Mercola*

### **Prameny:**

- <sup>1</sup> Globální výzkum 21. března 2024
- <sup>2, 3</sup> recenze na Environmental Health 22. září 2022
- <sup>4</sup> Evropská parlamentní výzkumná služba, jednotka pro vědecké prognózy. Brusel; 2021
- <sup>5</sup> Lucemburk: Tematické oddělení pro hospodářskou a vědeckou politiku a politiku kvality života, Evropský parlament; 2019
- <sup>6</sup> International Journal of Environmental Health Research 22. listopadu 2022; 34(1): 316-327
- <sup>7</sup> Chinese Journal of Radiological Medicine and Protection 2023; 12:176-181
- <sup>8</sup> Neurotoxikologie leden 2023; 94: 45-58
- <sup>9</sup> Mozek a chování 28. dubna 2023; 13(6):e3004
- <sup>10</sup> hranic ve veřejném zdraví 6. srpna 2023; 11

- <sup>11</sup> Environmental Science and Pollution Research 18. října 2023; 30: 113704-113717
- <sup>12</sup> Revista International de Andrologia říjen–prosinec 2023; 21(4): 100371
- <sup>13</sup> Annals of Clinical Case Studies ISSN: 2688-1241
- <sup>14</sup> Vědecké zprávy 12. února 2024; 14, číslo článku 3571
- <sup>15</sup> Aph.gov.au Dotaz na 5G v Austrálii
- <sup>16</sup> Technologie YouTube 5G
- <sup>17</sup> AAP.org, Growing Up Digital 1. října 2015 (archivováno)
- <sup>18</sup> The Global Healing Center 13. listopadu 2014
- <sup>19</sup> Amazon.com Mission Darkness Faradayova taška na telefony
- <sup>20</sup> Journal of Advanced Research březen 2013; 4(2): 181-187
- <sup>21</sup> Int J Environ Res Veřejné zdraví. únor 2015; 12(2): 2071–2087
- <sup>22</sup> Behav Sleep Med. 3. září 2014; 12(5):343-5
- <sup>23</sup> CNN 12. června 2014
- <sup>24</sup> Sheng Li Zue Bao 2015 25. února; 67 (1): 1-18
- <sup>25</sup> Sdělení o biochemickém a biofyzikálním výzkumu 27. listopadu 2009; 389(4): 651-656
- <sup>26</sup> Molekulární a buněčná biochemie leden 2013; 373(1-2): 1-9
- <sup>27</sup> Journal of Bone and Mineral Metabolism září 2014; 32(5): 494-504
- <sup>28</sup> British Journal of Pharmacology 2013; 168: 1412-1420
- <sup>29</sup> Hranice farmakologie 27. října 2016