

E SMOG Erste-Hilfe-Maßnahmen:

Laut Prof. Pall, einem der führenden Forschern auf dem Gebiet der Auswirkung von hochfrequenten Strahlen auf Zellen gibt es 8 Mechanismen, wie diese uns, Tiere und Pflanzen krank machen:

Hochfrequente Strahlungen wie Handy, WLAN, etc.

1. greifen unser Nervensystem und Gehirn an, was zu weit verbreiteten neurologischen und neuropsychiatrischen Symptomen führt und möglicherweise auch viele andere Auswirkungen hat. Dieser Angriff auf das Nervensystem ist sehr besorgniserregend.

2. greifen unser Hormonsystem (endokrines System) an. In diesem Zusammenhang ist es interessant zu wissen, dass wir uns von einzelligen Lebewesen vor allem dadurch unterscheiden, dass wir über ein Nervensystem und ein Hormonsystem verfügen – selbst ein primitiver Strudelwurm benötigt beide Systeme. Kommt es zu Störungen dieser beiden Regulierungssysteme, dann ist das von enormer Bedeutung. Diese Forschungsergebnisse zu ignorieren ist einfach fahrlässig.

3. erzeugen oxidativen Stress und die dabei entstehenden freien Radikale verursachen Schäden, die praktisch für alle chronischen Krankheiten eine zentrale Rolle spielen.

4. greifen die DNA unserer Zellen an, wobei es zu Einzel- und Doppelstrangbrüchen der DNA und zur Oxidation von DNA-Basen kommt. Als Folge entstehen Krebs und auch Mutationen in den Keimbahnzellen, die wiederum Mutationen in den nachfolgenden Generationen auslösen.

5. erhöhen die Rate der Apoptose (genetisch programmierter Zelltod), die insbesondere bei der Entstehung neurodegenerativer Erkrankungen als auch der Unfruchtbarkeit eine sehr wichtige Rolle spielt.

6. senken die Fruchtbarkeit von Männern und Frauen, den Spiegel von Sexualhormonen sowie die Libido und erhöhen die Anzahl der Fehlgeburten. Außerdem greifen sie die DNA in den Spermienzellen an.

7. produzieren einen Überschuss an intrazellulärem Calcium ($[Ca^{2+}]_i$) und sorgen damit für eine verstärkte durch Calcium aktivierte Signalübertragung.

8. greifen die Zellen unseres Körpers an, um Krebs auszulösen. Man geht davon aus, dass es 15 verschiedene Mechanismen gibt, die zur Entstehung von Krebs führen.

Daher empfehlen wir Ihnen:

- Entfernen Sie Ihr DECT-(schnurlos) Telefon und Ihr WLAN am besten noch heute. Falls Sie auf Ihr schnurloses Telefon nicht verzichten wollen erwerben sie noch heute ein strahlungsarmes Telefon. Gehen Sie mit Ihrem Internetanschluss wieder zurück an Ihr Kabel. Auch kein Steckdosenbetrieb (D-LAN) bitte. Bei Telefonaten über 2 Minuten an einem Schnurlostelefon sollten Sie jedoch wieder zum Kabeltelefon wechseln.
- Überprüfen Sie auch an Ihrem Laptop, Tablet, Drucker, Fernseher, Musikanlage und Ihrem Router für das Internet, dass diese nicht auf WLAN-Modus sind. Haben Sie einen Fernseher der nur mit WLAN funktioniert, verkaufen Sie ihn wieder.
- Erkundigen Sie sich regelmäßig, wann VLC oder LIFI auf den Markt kommt womit dann - wie im WLAN - Signale über eine LED Lampe übertragen werden. 100 mal schneller, 1000 x mehr Bandweite und supersicher, da die Signale nicht den Raum verlassen, in dem Sie das LIFI nutzen (ie. Signify Trulify Phillips,etc.) .
- Besorgen Sie sich für Ihr Handy, I-Pad oder Tablet eine Micro USB oder USB-C Ethernet (LAN) Adapter um Ihre Geräte zuhause auch ohne Funkkontakt zu nutzen. Stellen Sie die

Geräte auf Flugmodus oder deaktivieren Sie Mobile Daten, WLAN, Bluetooth, GPS, etc. und nutzen Sie das Internet über das LAN Kabel.

- Tragen Sie Ihr Handy niemals am Körper (Lesen sie dazu auch die Anleitung Ihres Handys).
- Telefonieren Sie mit Ihrem Handy über Lautsprecher oder mindestens 1,5-2,5 cm von Ihrem Kopf entfernt. Wie es auch in den Anleitungen angegeben ist.
- Erkundigen Sie sich unter www.phonegatealert.org ob auch Ihr Handy über den Grenzwerten strahlt und zurückgenommen werden muss.
- Sorgen Sie dafür, dass tagsüber an Ihren Handys WLAN, Mobile Daten, Bluetooth, GPS deaktiviert sind. Wenn Sie unbedingt WhatsApp empfangen und senden müssen, aktivieren Sie in größeren Zeitabständen diese Funktion, aber deaktivieren Sie diese auch schnell wieder. Zuhause können Sie diese Funktionen auch über das LAN Kabel am Handy nutzen.
- Telefonieren Sie wenn möglich nicht über 2 Minuten mit Ihrem Handy. Versuchen Sie hauptsächlich nur SMS zu versenden. Es gibt auch strahlungsblockierende Headsets (z.B. bei Conrad Elektronik).
- Verzichten Sie auf Bluetooth für Ihr Handy (egal wie praktisch es ist!). dies gilt auch für Ihr Auto. Schalten Sie es da am besten beim Fahren ab.
- Lassen Sie einen Netzfreischalte für die Schlafräume in Ihrem Haus installieren.
- Sorgen Sie dafür, dass nachts alle Handys im Haus ausgeschaltet sind. Sind Sie beruflich darauf angewiesen, schalten Sie eine Rufumleitung ein.

- Nutzen sie nach der Benutzung eines funkgesteuerten Gerätes die Stimmgabel.
- Gehen sie regelmässig in unverstrahlte Natur. Am besten in den Wald.
- Tragen Sie einen Beutel mit Wachholderbeeren, Senfsamen und grünem Pfeffer bei sich. Das sind wohltuende, natürliche Frequenzen.
- Schützen Sie sich vor äußeren hochfrequenten Einflüssen (in 250 Metern vor Handysendemasten, etc.) mit geeigneten Schutzmaterialien (Schutzmatten-, -vorhänge, etc.)
- Denken Sie beim Telefonieren mit Ihrem Handy daran, dass Sie jeden im Umkreis von 6 Metern über den Grenzwert hin belasten (Schwangere müssen in China bereits Strahlenschutzhemden tragen).
- Bitte benutzen Sie für Ihr Baby kein Funkbabyphon (wenn Sie glauben es geht nicht ohne, besorgen Sie sich eines welches über die Steckdose die Signale überträgt)
- Benutzen Sie keine Funkkopfhörer!
- Wenn Sie in der Nähe von Hochspannungsmasten und der Bahn wohnen, lassen Sie Ihr Haus professionell überprüfen!
- Denken Sie an mindestens 2 m Distanz (auch durch Wände!) zu Radioweckern, Kabeln jeglicher Art, Ladegeräten, Trafos von Halogenlampen (auch an der Decke oder unter Ihrem Bett!!) Boilern, Heizlüftern, Sicherungskästen, Dimmern, Nachtspeicherheizungen, etc.
- Entfernen Sie alle elektrischen Geräte in Ihrem Schlafzimmer und denken Sie auch an die auf der anderen Seite der Wand (oder ziehen Sie deren Stecker, ausschalten reicht nicht!!)

- Vermeiden Sie Leuchtstoffröhren.
- Halten Sie Distanz zu Energiesparlampen oder besser ersetzen sie diese durch Halogen- oder klassischen Glühbirnen (Die gibt es noch über das Internet). Seit neuestem gibt es auch „gesündere“ LED Birnen. Mit einem breitem Lichtspektrum.
- Gehen Sie wieder zu einem batteriebetriebenen Wecker über und entfernen Sie Ihren Radiowecker oder Handywecker. Viele Handys kann man auch als Wecker - trotz Ausschaltung - nutzen.
- Benutzen Sie keine Heizdecken, auch nicht ausgeschaltet!
- Halten Sie mindestens 1 m Abstand zu jeder elektrischen Leitung und Nachttischlampe um Ihr Bett herum.
- Vermeiden Sie jegliches Metall in (Federkernmatratze, Lattenrost, Nackenerhöhung, etc.) und an (Bettrahmen, Nachttisch, etc.) Ihrem Bett!
- Wasserbetten tagsüber aufheizen und nachts ausschalten (Zeitschaltuhr verwenden).
- Erwerben Sie eine Stimmgabel (136.12 Hz) und setzen Sie diese nach Aktivierungen von Funkfunktionen oder bei Betreten des funklosen Zuhauses auf mehrere Knochen Ihres Körpers um die Resonanz mit E SMOG zu durchbrechen. Z: B. Knöchel, Kniee, Steissbein, Brustbein, Schädel) . So kommen Ihre Zellen wieder in harmonische biologische Schwingungen. (z.B. www.millivital.de).
- Nutzen sie eine Infrarotlampe für 5 Minuten wenn Sie in Ihr strahlungsarmes Heim kommen.
- Schützen Sie Ihr Smartphone und damit sich selbst mit: z.B.:

<https://www.rpofsweden.com/shop/>

Bitte nehmen Sie die Ratschläge ernst!