



12 BASISVOORZORGSMATREGELEN om blootstelling aan straling te minimaliseren bij het gebruik van een mobiele telefoon

- 1 - Voer alleen gesprekken met een mobieltje die absoluut noodzakelijk zijn. Beperk de duur van het gesprek tot maximaal 6 minuten. Dit lijkt de (gemiddelde) tijd te zijn waarna het lichaam gaat reageren (bv. met verandering EEG, zie onderzoek). Gebruik een handsfree-set en hou de telefoon meer dan 20/30cm van uw lichaam af, om de veldsterkte in uw lichaam te beperken.
- 2 - Draag uw mobiel niet direct op uw lichaam, zelfs niet als deze in de stand-by stand staat, en gebruik hem niet minder dan één meter van een andere persoon, om het effect van 'passieve blootstelling' te verminderen.
- 3 - Kinderen onder de 15 jaar zouden geen mobiele telefoons moeten gebruiken, omdat zij nog groeien. Door hun lagere lichaamsgewicht, brengt de straling meer schade toe, vooral aan de hersenen. Er zijn wetenschappelijke aanwijzingen voor o.a. hersentumoren, DNA beschadiging, DNA stress response (HSP70), melatonine tekort, verzwakking van de bloed-brein barrière (BBB), en schade aan de voortplantingsorganen / eierstokken, enz. (Zie *Bio-initiative rapport*.)
- 4 - Ouderen zouden moeten afzien van het gebruik van een mobiele telefoon, evenals iedereen die ziek is of verzwakt. (De straling zal het lichaam verder verzwakken.). Tevens zou aan zwangere vrouwen het gebruik moeten worden ontmoedigd. De microgolfstraling wordt gemakkelijk geabsorbeerd door het vruchtwater waarin de foetus zich ontwikkelt.
- 5 - Gebruik de telefoon slechts op lokaties met een optimale ontvangst: gebruik hem niet in een door metaal of beton omgeven ruimte zoals een lift, een kelderverdieping, een auto, een caravan, enz. In deze situaties is het zendvermogen van de mobiele telefoon veel hoger, omdat dit automatisch wordt aangepast aan het slechtere bereik.
- 6 - Gebruik het mobieltje niet terwijl u in een bewegend voertuig bent, met inbegrip van de trein, de bus, enz, aangezien de telefoon dan steeds moet wisselen van zendmast en voor het maken van contact het maximale zendvermogen zal gebruiken.
- 7 - Gebruik de telefoon niet in een voertuig, zelfs wanneer u niet rijdt. Een metaalconstructie werkt als een "Kooi van Faraday", die de electromagnetische straling weerkaatst, en het bereik verslechtert zodat de mobiele telefoon maximaal moet zenden. Hierdoor wordt het schadelijke effect van straling gemaximaliseerd: niet alleen op de persoon die telefoneert maar ook op andere passagiers. Denkt u hierbij vooral aan kinderen. Daarom: eerst uit het voertuig stappen alvorens te telefoneren.
- 8 - Leg de mobiele telefoon niet ingeschakeld naast uw bed tijdens het slapen, omdat, zelfs wanneer deze op stand-by modus staat, de mobiel met regelmatige intervallen uitzendt om contact te houden / zich aan te melden bij de meest dichtbijgelegen telefoonmast.
- 9 - Koop bij voorkeur een mobiele telefoon met de laagste mogelijke SAR waarde (SAR = 'Specific Absorption Rate' van microgolfstraling door de weefsels van het menselijk lichaam). De wettelijke grens is 1.1W/kg. Een telefoon met een externe antenne, ook al is het minder 'trendy', zendt in alle richtingen met een maximale efficiency uit en geeft daarom een zwakker signaal dan een ingebouwde antenne. Gezondheid is belangrijker dan trendy te zijn!.
- 10 - Het gebruik van een mobiele telefoon zou moeten worden vermeden door iedereen met metalen voorwerpen in of op het hoofd (hetzij magnetisch of niet), zoals amalgaamvullingen, tandbruggen, metaalplaten, oorkingen, andere sierraden etc. Hetzelfde geldt voor rolstoelen of rollators of krukken, vanwege de veldsterkteverhogende fenomenen van resonantie, passieve re-emissie, etc. te vermijden.
- 11 - Om zich tegen straling af te schermen, kunt u gebruik maken van beschermende materialen, waarvan de werking fysisch bewezen is. Dit zijn bijvoorbeeld beschermende stoffen en sluiers / klamboes met daarin metaalweefsel, een metaalfoliebehang, koolstofverf, enz.
- 12 - Maak zoveel mogelijk gebruik van vaste telefoonlijnen (die stralen niet zoals een mobiel), en zij kunnen vaak voor vrije en voor onbeperkte tijd via Internet worden gebruikt, zelfs voor telefoongesprekken naar het buitenland. Gebruik daarbij geen draadloze huistelefoon maar een telefoon met snoer.