



Interventions visant à optimiser votre santé et minimiser les risques liés aux CEM

Recommandations de la « Safe Wireless Initiative » www.safewireless.org - Dr George Carlo – 2007

Initiative

Augmentez la résistance de votre corps aux dommages produits par les CEM

1. Augmentez l'apport d'oxydants anti-stress naturels, comme les antioxydants, la mélatonine, les vitamines B, C, E et l'acide folique.
2. Mangez des produits frais et bio, sans substances chimiques, des viandes bio, des fruits et légumes frais/bio. Limitez l'accumulation de métaux lourds en connaissant la provenance des poissons et des viandes. Les sources principales d'ingestion de métaux lourds proviennent des poissons, volailles, viandes et de l'eau du robinet. Mangez des céréales entières bio - (Testez vos réactions allergiques au préalable.)
3. Éliminez / réduisez la caféine et les boissons alcoolisées, en particulier l'alcool distillé.
4. Buvez de l'eau filtrée au charbon actif. Utilisez des récipients en verre ou en céramique. Evitez les récipients en plastique ou en mousse de polystyrène. Utilisez du papier recyclé.
5. Faites des exercices et des étirements tous les jours pour augmenter votre résistance et faire fonctionner votre métabolisme, sans pour autant vous épuiser. Respirez lentement et profondément. Baladez-vous dans la nature aussi souvent que possible. Suez vraiment pour nettoyer votre lymphé.
6. Évitez / minimisez l'exposition aux produits chimiques. Utilisez des produits sans substances chimiques ; les produits naturels sont moins agressifs pour votre corps et l'environnement. Évitez les produits nettoyants chimiques ; le vinaigre, le sel et le bicarbonate de soude fonctionnent de la même façon et extrêmement bien. Prenez des douches ou des bains froids ou tièdes plutôt que chauds.
7. Évitez / minimisez l'exposition à la lumière brillante et fluorescente. Utilisez autant que possible des ampoules incandescentes à large spectres/naturelles ou des bougies. Augmentez votre mélatonine naturellement en dormant dans des chambres les plus sombres possible.
8. Prenez si possible au moins deux heures de soleil par jour. Pour l'électro-hypersensible cela ne lui est pas conseillé. En cas d'exposition, portez des vêtements clairs et un chapeau, si nécessaire.
9. Prenez une pause silence, sans bruit, tous les jours.
10. Consultez un médecin spécialisé dans le diagnostic de la sensibilité électromagnétique. Toutes les interventions doivent être effectuées sous surveillance qualifiée. De nombreux dispositifs peuvent augmenter la sensibilité à long terme si cela est incorrectement utilisé.

Minimisez votre exposition aux CEM

1. Minimisez toutes expositions et utilisations des systèmes de communication sans fil: téléphones portables (GSM), téléphones sans fil (DECT), WiFi, etc.
2. Eteignez votre téléphone portable lorsque vous ne l'utilisez pas quand vous dormez. Ne le tenez jamais proche de votre tête, ne l'utilisez pas pour jouer à des jeux, regarder des films, etc.
3. Gardez votre téléphone portable au moins à 15-18 cm de distance de votre corps et celui de votre entourage lorsque vous téléphonez, envoyez des textes ou lorsque vous téléchargez.
4. Utilisez une oreillette à tube en plastique ou tout simplement le mode haut parleur, lorsque vous êtes en communication. Les casques filaires classiques conduisent les champs électromagnétiques le long du fil !
5. Ne portez jamais la journée durant un téléphone portable en poche, dans votre sac, sur le dos ou à la hanche. La hanche produit 80% des globules rouges du corps humain ; ils sont particulièrement vulnérables aux dommages produits par les CEM. Cette proximité peut aussi affecter la fertilité.
6. N'utilisez pas de téléphone portable ni de téléphone sans fil (DECT) durant la grossesse ou avec un bébé dans les bras, ni si vous avez moins de 16 ans. N'utilisez pas de téléphone portable dans un véhicule fermé (voiture, train, avion, métro) : dans ces zones entourées de métal, les rayonnements sont piégés et plus élevés ! Minimisez les autres types d'expositions aux CEM durant le développement du fœtus comme les ultrasons et la surveillance électronique sauf en cas d'absolue nécessité.
7. Remplacez tous les systèmes sans fil, WiFi, DECT, etc., par des systèmes filaires/câblés (téléphones, réseaux, jeux, appareils sans fil, etc.). Le socle de base d'un téléphone sans fil émet des niveaux élevés de CEM - même si on ne téléphone pas.
8. Réduisez et espacez l'utilisation de l'ordinateur, éloignez-vous de l'écran. Les écrans plats sont préférables. Utilisez des connexions Internet câblées, pas en WiFi - en particulier pour les ordinateurs portables. Ne mettez pas vos ordinateurs portables sur votre corps (jambes) ni sur des surfaces métalliques.
9. Minimisez l'exposition aux CEM dans votre maison, pièces de vie et lieux de travail. Eloignez votre radio-réveil électrique au moins à un mètre de votre tête ou utilisez un réveil à piles ; deux mètres est la distance recommandée d'éloignement de votre lit des appareils électriques durant le sommeil. Évitez les matelas à eau, les couvertures chauffantes électriques, les lits en métal. Préférez les lits en bois, les sommiers à lattes (bois/carbone), matelas latex.
10. Lors de l'utilisation en cuisine de taques électriques, cuisinez autant que possible avec les plaques du fond au lieu de celles situées à l'avant. Les métaux attirent les CEM: éloignez-les du corps. Utilisez le verre, la fonte et des casseroles pour cuisiner.
11. Mesurez les CEM des systèmes sans fil avec des appareils appropriés (voir www.safewireless.org)
12. Pour diminuer les risques, installez des filtres électromagnétiques et des technologies préventives comme des câbles blindés, des coupes circuits automatiques bipolaires, des interrupteurs bipolaires etc.