



■ Může používání elektronických zařízení poškodit vývoj mozků a kognitivních schopností dnešních dětí? Na to jsme se v našem článku pokusili odpovědět.

# Jak a proč nám škodí elektrosmog

**Mezi laickou veřejností se šíří obavy před zdravotními riziky našich „společníků“ moderní doby, jako jsou mobilní telefony, wifiny nebo GPS proto, že jsou zdroji elektrosmogu. Co víme o reálném nebezpečí elektrosmogu, kterým jsme obklopeni po celý den? A je možné se před jeho škodlivými vlivy chránit?**



V současné době je každá moderní domácnost vybavená velkým množstvím elektrospotřebičů, také dráty elektrického vedení máme zavedené do každé místnosti. S masovým rozšířováním této techniky v posledních dekádách se stále častěji setkáváme s varováním před nebezpečím elektrosmogu. Můžeme vůbec v takto zamořeném prostředí ve zdraví přežít? S tablety a počítači si dnes hrají batolata, matky vybavují školáky mobilními telefony, aby měly možnost komunikace a kontroly, televize bývá v mnoha domácnostech zapnutá nepřetržitě. Může používání elektronických zařízení poškodit vývoj mozků a kognitivních schopností dnešních dětí? Může seniorům přivodit rychlejší nástup Alzheimerovy nemoci? Ohrožují těhotné matky prací u počítačů a nošením mobilů vývoj svých dětí?

Také rodina Novákovic, která nám v tomto seriálu slouží jako obecný vzor průměrné české rodiny, má doma rádio i televizi

a paní Nováková používá alespoň někdy mikrovlnou troubu. Mobilní telefony, tablety a notebooky vlastní téměř každý člen rodiny.

## Co je to elektrosmog?

Elektrosmog je výraz pro elektromagnetické pole, které může být člověku škodlivé. Elektromagnetické pole je fyzikum dobré známá veličina, protože ho má každá molekula, každý atom či jeho částice. Elektromagnetická pole (EMF) také produkuje Slunce i Země. Po dlouhou dobu lidské existence tato pole svým neionizujícím zářením člověku výrazně neškodila, protože byla slabá, nebo naopak podporovala život, jako třeba sluneční záření. S rozvojem a mohutným využíváním elektrické energie jsme si však původní prostředí na Zemi přeměnili na těsně propojená elektromagnetická pole od mnoha zdrojů záření.

Podle obvyklé představy elektrosmog vzniká nahromaděním různých elektromagnetických polí v jedné oblasti. Silnější

zdroje záření, jako jsou wifi a smartphony, vytvářejí silný elektrosmog samy o sobě. Toto nové záření je neviditelné, neslyšitelné a vnímané jenom některými lidmi. Víc a víc lidí začíná být však na různé frekvence elektrosmogu přecitlivělých a tato jejich potíž má dokonce i jméno: syndrom elektromagnetické hypersenzitivity (EHS). Elektrosmog se tedy stává konstantní hrozbou pro naše zdraví. Naplňuje naše pracoviště i naše domovy, vysokofrekvenční pole pronikají stěnami budov a člověk je nemůže vypnout.

Světová zdravotnická organizace a organizace IARC klasifikovaly v roce 2011 elektrosmog pro člověka jako pravděpodobně karcinogenní. Je třeba si uvědomit, že označení známého karcinogenu trvá zpravidla desetiletí. Ostatně, to můžeme sledovat v případě tabáku, který byl označen jako možná příčina rakoviny plic již v roce 1960.

Hladina elektrosmogu, která už člověku škodí, je diskutována z různých pohledů. Nicméně, vědci a lékaři prokazují, že existuje spojitost mezi vystavením elektrosmogu a rakovinou (zejména mozku), Alzheimerovou nemocí, depresí, oslabením imunitního systému, alergiemi, chronickými záněty, oslabením schopností reprodukce a dalšími poruchami. Jsme varováni zejména před nošením mobilních telefonů a používáním elektroniky v blízkosti těla nebo přímo na těle.

Protože již dobře víme, že v lidském těle se šíří podráždění nervů prostřednictvím elektrických impulzů a změn membránových potenciálů trilionů nervových buněk, není obtížné pochopit, že nás po byt v prostředí, které je naplněné mnohem silnějším elektromagnetickým polem, může dráždit a stresovat naše tělo. Uvádí se, že proud v mobilu je 50 milionkrát silnější než proud v lidských nervech. Podobně je možné pochopit, že elektrosmog zasahuje do tvorby a působení hormonů. Elektrosmog v ložnici působí snížení tvorby melatoninu – hormonu spánku. Pokles v produkci melatoninu je až o 50%! S tak nízkou hladinou melatoninu se už nedá spát. Uvádí se, že pro klidný spánek potřebuje mozek frekvenci 4–8 Hz, takže silná elektromagnetická pole působí rovněž rušivě. Melatonin je však kromě jiného také ochránce těla před vznikem rakoviny a s jeho poklesem se zvyšuje nebezpečí vzniku mozkových nádorů – gliomů, nádorů prsů, vaječníků a prostaty.

## Jak se můžeme bránit

Pro obyvatele měst je ve skutečnosti téměř nemožné vynhnout se působení elektrosmogu zvenčí. Můžeme se však pokusit omezit jeho vznik na našich domovech a zejména pak v ložnicích. Moji přátelé ze za-

hranič nepoužívají nové přenosné telefony, ale dávají přednost starým kabelovým přístrojům. Podobně používají připojení k internetu pomocí kabelů místo wifi.

V žádném případě by nemělo vést pod postelí připojení elektřiny a elektrické přístroje by neměly být umístěny v sousedství postelí. Pokud máte v sousedství elektrickou transformační stanici, děti by neměly spát v její blízkosti.

Mnozí odborníci a specialisté hledají intenzivně způsoby, jak člověka před škodlivým působením elektrosmogu ochránit. Akademická malířka Jiřina Průchová maluje svoje obrazy a s pomocí působení barev a tvarů vytváří ochranné podložky pod myš nebo nálepky na mobily. Profesor Ing. Jiří Militký se svým vědeckým týmem na Technické univerzitě v Liberci vyvinul ochrannou textilii, která může člověka reálně chránit proti elektrosmogu např. v kapsách. Na vývoji nové technologie pracoval v rámci projektu Ministerstva průmyslu ČR s názvem „Textilie se zvýšeným komfortem odolnosti vůči elektromagnetickému záření“. Na opátku a jako výraz svého přesvědčení o nesmyslnosti podobných opatření udělil spolek Sisyfos oběma jmenovaným svoje Bludné balvany.

## Co na to věda

Zatímco v běžné populaci se šíří strach z možného poškození elektrosmogem, určité skupiny se snaží přesvědčovat laickou veřejnost o tom, že tyto obavy jsou liché. Rozsáhlá zpráva skupiny 12 odborníků organizace SCENIHR, kterou si vyžádala Evropská komise, analyzuje na 288 stra-

nách veškerou publikovanou odbornou literaturu o nebezpečí elektrosmogu. Jak to už bývá, v každé publikaci se našly nějaké slabiny a výsledkem je, že EK a obyvatelé EU dostávají sdělení o tom, že žádná záření, žádná elektronika ani žádné druhy záření, kterým jsou lidé v současné době v běžném životě vystavování, lidskému zdraví neškodí. Elektrosmog oficiálně není příčinou leukémie, rakoviny mozku ani Alzheimerovy nemoci.

V našich knížkách doporučujeme pro podobné případy princip předběžné opatrnosti. Tento princip říká, že vždy, když existuje riziko možného nebezpečí, a to i v případě, že riziko zatím není stoprocentně ověřené, je třeba jednat tak, jako by toto nebezpečí bylo reálné. Nevidíme-li do zátačky, nepředjíždíme, protože by mohlo v protisměru jet auto. Nevíme, jestli jede, nebo nejede, ale chováme se tak, jako by jelo. Stejně tak najdeme-li v lese lákavě vyhlizející bobule, které neznáme, nebudeme je jít, protože by mohly být jedovaté. Nevíme, jestli jsou, nebo nejsou jedovaté, ale chováme se tak, jako by jedovaté byly.

prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.

Je velmi pravděpodobné, že v současné době nepřestaneme používat počítače, sledovat televizi, ani nevyhodíme mobilní telefony. Máme při jejich používání cítit strach? Každý si může udělat svůj závěr: Podle ujištování EK i spolku Sisyfos žádný elektrosmog neexistuje a EMF, které je kolem nás, nám neuškodí ani za 90 let našeho života. Není ale vyloučené, že naše děti se v průběhu svého života dozvědí, že věda nalezla důkazy o škodlivosti elektrosmogu, a že tedy nebylo zbytečné pokoušet se o určitou redukci jeho působení.

# Arterioskleróza



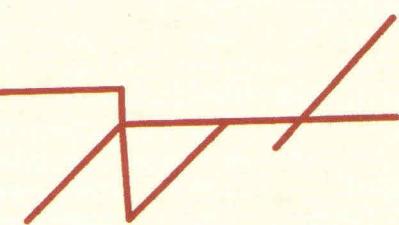
Arterioskleróza patří mezi obávaná onemocnění, může nás plíživě ohrožovat dlouhé roky a najednou se projeví jako velmi nebezpečná zátěž, která způsobuje nejen určité problémy, ale může bohužel vést přímo ke konci života.

Podstata arteriosklerózy tkví v narušení cév. Stěny tepen jsou normálně hladké, ale toto onemocnění je narušuje, vrásní, prostě ničí a činí je křehkými, neodolnými vůči různým tlakům a vlivům. Dochází k narušení tzv. endotelu, což je vnitřní cévní výstelka. Takové problémy může způsobovat rovněž zvýšený krevní tlak, podílejí se na nich i vlivy virů, ale i jiné druhy ataků na stabilitu organismu, jakými jsou třeba kouření a další nešvary, jimiž si lidé zpestřují svou přítomnost zde na Zemi. Jedná se mimo jiné o škodlivé stravovací návyky, o nichž jsme se už nejednou zmíňovali při popisu různých onemocnění. Vliv škodlivých stravovacích návyků na vznik arteriosklerózy je značný, připomeňme tuky – lipidy, zvláště pak cholesterol. Tepenné stěny jsou v důsledku těchto vlivů silnější, nepružné, a hlavně méně průchodné pro

**Psychotronik Jan Hnilica pro Meduňku připravuje cyklus energetických obrazců, které pozitivně působí na konkrétní zdravotní potíže. Tentokrát se zaměřil na nebezpečnou arteriosklerózu, jejíž výskyt bohužel stoupá.**

krev. Tato situace nakonec může vyústit v uzavření některých cév.

Nabízí se otázka, co se za takových okolností může s postiženým člověkem stát. Odpověď nás nepotěší, můžeme totiž předložit celou škálu onemocnění přímo ohrožujících život, protože se týkají srdce, například ischemická choroba srdeční či angina pectoris, není vyloučen ani infarkt myokardu, a vše může spět i k mozkové mrtvici, což není nic jiného než cévní mozková příhoda. Mezi příznaky arteriosklerózy počítáme i různé projevy v končetinách, jako brnění a pocity chladu, někdy vnímáme v takových případech



Tento obrazec působí proti arterioskleróze.

také změny v citlivosti, ale dostavuje se i zvýšená únava a někdy i zhoršené vnímání a potíže s pamětí.

Stejně jako v předešlých případech mi nezbývá než zdůraznit, že hlavním opatřením proti onemocnění je náš rozumný přístup ke stravování a celkovému životnímu stylu. Nekonzumujeme v nadmerné míře masitá a tučná jídla, nekouříme a snažíme se rekreačně sportovat. To je v kostce základní princip snižující nebezpečí arteriosklerózy. Ke zlepšení stavu využijte i zde přiložený obrazec. Ať vám slouží a jste zdraví!

Jan Hnilica