



Voici quelques mesures - gratuites ou à faible coût - que vous pouvez prendre immédiatement pour réduire votre exposition à l'électrosmog.

L'**électrosmog** désigne les champs électriques et magnétiques générés par la technologie. L'exposition à la lumière bleue par exemple, perturbe le rythme circadien et le sommeil et provoque souvent un sentiment général de malaise.

- (↔) Réglez votre horloge biologique en vous levant tôt. Allez marcher doucement dehors et passez 10 minutes à la lumière du jour ou au soleil, sans lunettes, tout en respirant profondément et en évitant de regarder votre téléphone ou tout autre écran.
- (↔) Quittez la pièce lorsque le micro-ondes est utilisé, éloignez-vous à 10 mètres minimum ou arrêtez complètement de l'utiliser.
- (↔) Créez une distance entre vous et votre routeur wifi, les téléphones sans fil et tous les appareils Bluetooth lorsque vous travaillez sur l'ordinateur et aussi dans les chambres et les autres pièces à vivre de votre maison.
- (↔) Câblez la souris et les claviers de vos ordinateurs portables, tablettes et téléphones mobiles et désactivez toute la connectivité sans fil lorsque vous n'en avez pas besoin, ils ne s'arrêtent pas automatiquement.
- (↔) Débranchez les chargeurs de vos mobiles lorsqu'ils ne sont pas utilisés, ils consomment de l'électricité et génèrent de l'électricité sale. Evitez également de charger vos appareils au chevet du lit pendant la nuit.
- (↔) Installez une minuterie sur le câble d'alimentation du téléviseur, Hifi / Wifi / Lampes de chevet.
- (↔) Organisez et révissez les systèmes de câbles sous le bureau où vous passez du temps afin de ne pas vous asseoir au milieu d'un nid de câbles électriques ou du routeur.
- (↔) Les champs électriques s'étendent à 2 m de toute source et stimulent les micro-contractions dans les muscles, ils inhibent la libre circulation du sang. Les câbles blindés avec des prises multiples font une énorme différence en matière de fatigue.
- (↔) Le logiciel Iris peut vous aider à contrôler la température des couleurs de vos écrans. Les lunettes de blocage de la lumière bleue ou les lentilles de prescription filtrent également la lumière de 400 à 500 nm, surtout le soir.
- (↔) Exercez vos yeux fréquemment et donnez-leur une pause de l'écran et des lumières vives du soir en regardant au loin par une fenêtre, plus ils reçoivent de lumière du soleil, plus vous serez tolérant au temps passé devant l'écran.

- (☞) Lorsqu'elles sont devant un écran, et pour se protéger des nuisances de la lumière bleue, il est conseillé aux femmes de se protéger la région thyroïdienne avec une écharpe ou un foulard.
- (☞) Un contact fréquent avec le sol extérieur permettra à votre corps de conserver une meilleure capacité de résistance aux ondes et vous vous sentirez mieux.
- (☞) Être à l'intérieur d'une maison, entouré de câbles électriques crée une charge statique dans le sang et les cellules ont tendance à se coller ensemble. L'effet ressenti est une sensation de froid et une baisse de la concentration en raison de faibles niveaux d'oxygène dans le sang.

En gardant à l'esprit que notre biologie et notre système immunitaire ont évolué au fil des millénaires et que l'électrification et la radiofréquence ont été introduites au cours des 100 dernières années, il est évident que notre capacité à nous adapter nécessitera une attention particulière et du temps.