

Wat te doen om zo weinig mogelijk elektromagnetische straling te krijgen:

1. Je bent tijdens de slaap het meest vatbaar voor straling, dus zet je WiFi router dan fysiek uit. Gebruik eventueel een tijdschakelklok zodat je het niet kunt vergeten.
2. Hou alle elektrische apparatuur uit de slaapkamer, dus geen laptop en geen smartphone. Zelfs wekkers en tv's op standby geven straling af, dus hou die zo ver als mogelijk bij je vandaan.
3. Maak zoveel als mogelijk gebruik van bedraad internet. Zet WiFi en Bluetooth dan uit op je computer en randapparatuur. Gebruik zoveel als mogelijk beschermde kabels met metalen uiteinden. Maak gebruik van randapparatuur (muis, toetsenbord, printer enzovoort) die is bedraad.
4. Draag geen smartphone dicht op je lichaam. Maak gebruik van de vliegtuigmodus en zet WiFi en Bluetooth uit als je de smartphone niet gebruikt. Gebruik je smartphone zoveel als mogelijk hands free. 3G geeft minder straling dan 4G en straks 5G.
5. Gebruik geen DECT toestellen, maar een bedraad toestel voor netnummers.
6. Baby monitors alleen bedraad uitvoeren en geen elektrische apparaten in de babykamer plaatsen.
7. Neem geen smartmeter of vervang deze terug voor een gewone energiemeter. Eventueel de leverancier vragen om de smartmeter administratief uit te zetten, zodat deze veel beperkter op afstand wordt uitgelezen.
8. Zorg dat je TV en overige apparatuur bedraad zijn aangesloten.
9. Koop meters die straling, elektriciteit en magnetisme kunnen meten, zodat je het hele huis kunt onderzoeken op schadelijke effecten daarvan. Ook verlichting, elektrisch koken en bijvoorbeeld radio's kunnen zeer schadelijk zijn. Maak eventueel gebruik van diensten van professionele vaklui op dit gebied.
10. Verdiep je steeds verder in deze materie en zorg dat je bewuster wordt. Er is veel informatie, maar pas ook op dat je niet allerlei zaken gaat kopen die veel geld kosten en weinig zoden aan de dijk zetten.