

# ZADBAJ O SWOJE KOMÓRKI, NIE PRZESADZAJĄC Z KOMÓRKĄ:-)

Drodzy Bursjanie, dziś problem, który jest powiedzmy delikatny ale ważny dla naszego zdrowia, samopoczucia, poziomu energii...a nawet swobody oddychania...Niby każdy wie, że komórki szkodzą, zwłaszcza gdy długo z nich korzystamy, nosimy w kieszeni blisko „fabryki” plemników...

Po prostu - używanie telefonów komórkowych nie jest obojętne dla naszego zdrowia!

Szkodliwość telefonów komórkowych jest większa, niż Wam się wydaje. Niestety, wielu ludzi nie zdaje sobie sprawy z tego, jak niekorzystny wpływ ma nadużywanie telefonów komórkowych na zdrowie.

Dlatego należy uświadaczać wszystkich użytkowników komórek o potencjalnym niebezpieczeństwie, jakie niesie ze sobą stosowanie tego, mimo wszystko, użytecznego gadżetu.

W ostatnich latach technologia tak bardzo się rozwinęła, że nie będzie przesadą, jeśli napiszemy, że smartfony mają dziś takie same możliwości, jak niewielkie komputery. Niestety pomimo licznych zalet tych

urządzeń, które bez wątplenia czynią życie łatwiejszym, *szkodliwość telefonów komórkowych* to jedna z ich najważniejszych wad. Pomimo tego, że *szkodliwość telefonów komórkowych* to temat na długi artykuł, dziś skupimy się na czterech głównych wadach popularnych smartfonów. Według nas to właśnie te czynniki sprawiają, że telefony komórkowe nie są tak niewinne, jak mogłoby się wydawać.

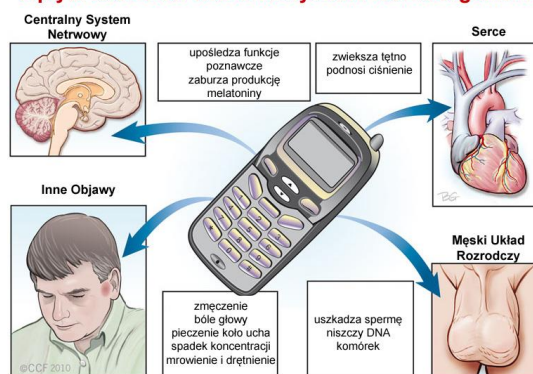
Telefony przyczyniają się do **prokrastynacji**. Gdzie jest Twój telefon, kiedy pracujesz lub próbujesz się uczyć? Prawdopodobnie blisko Ciebie, w Twojej kieszeni lub na biurku. Dzięki temu możesz szybko sprawdzić maila, SMS-y czy inne powiadomienia... Twój telefon jest zawsze pod ręką! Niestety, ma to fatalny wpływ na Twoją produktywność.

Szkodliwość telefonów komórkowych w dużej mierze polega na tym, że ich obecność nie pozwala Ci się w pełni skupić na zadaniu, co bardzo obniża Twoją wydajność. Używając telefonu podczas pracy czy nauki ciągle się rozpraszasz z powodu sygnałów przychodzących wiadomości.

Nieważne, jak dobra jest Twoja umiejętność koncentracji. Kiedy telefon dzwoni lub wibruje, rozpraszasz się i przenosisz na niego całą swoją uwagę. Jakie są tego skutki? Niestety fatalne, zwłaszcza dla Twojej produktywności.

Przez ciągle sprawdzanie powiadomień w telefonie marnujesz czas przeznaczony na pracę i odkładasz wykonanie zadań na później. Przez to Twój dzień pracy się wydłuża, a Ty ignorujesz obowiązki z powodu mediów społecznościowych.

## Wpływ telefonów komórkowych na ludzki organizm.



Kiedy zaczynasz pracę lub naukę, wycisz telefon i włóż go do torby, albo nawet jeśli to możliwe, wynieś do innego pomieszczenia. Dzięki temu unikniesz ciągłego sprawdzania, co nowego w sieci. Przez telefon komórkowy nie możesz cieszyć się chwilą. Warto zacząć zwracać na to uwagę. Wielu z nas, zamiast cieszyć się przejażdżką lub podziwiać pokaz fajerwerków, robi zdjęcia lub kręci filmiki. Zastanów się, czy dzielenie się swoimi przeżyciami w mediach społecznościowych jest naprawdę ważniejsze, niż faktyczne PRZEŻYWANIE ich? Czy warto tracić piękne wspomnienia na rzecz kilku "lajków"? Nauczyliśmy się doświadczać i przeżywać pięknych rzeczy jedynie przez pryzmat ekranu telefonu. Zamiast odłożyć telefon na bok, żeby lepiej skupić się na własnych przeżyciach, jedyne, o czym myślimy, to zrobienie zdjęcia i podzielenie się nim ze znajomymi oraz sprawdzenie, ile osób je polubi. Jest to jeden z najsmutniejszych przykładów tego, czym może być szkodliwość telefonów. Szkodliwość telefonów może dotyczyć również zdrowia. W związku z powyższym, kolejnym negatywnym skutkiem używania telefonów komórkowych jest zagrożenie, jakie mogą one stanowić dla Twojego zdrowia.

Zapewne znasz przypadki, kiedy ktoś zderzył się z latarnią, bo był tak zaabsorbowany swoim smartfonem. Poza tym w telewizji roi się o wiadomości o tym, że ktoś spowodował wypadek samochodowy, ponieważ pisał SMS-y podczas jazdy.

Takie zachowanie naraża na niebezpieczeństwo nie Ciebie, ale również zdrowie i życie osób w Twoim otoczeniu!

Pamiętaj, że kierowca korzystający z komórki podczas jazdy może przez nieuwagę przejechać kogoś przechodzącego przez ulicę. Czy naprawdę jesteśmy aż tak uzależnieni od naszych telefonów, że nie możemy ich odłożyć nawet na chwilę?

Smartfony niszczą relacje międzyludzkie. Ostatnim dowodem na szkodliwość telefonów jest to, że oprócz zdrowia, potrafią zrujnować również nasze związki z bliskimi.

Zapewne sam widziałeś taki obrazek: czteroosobowa rodzina je obiad w restauracji, ale zamiast ze sobą rozmawiać, każdy z jej członków patrzy się w ekran swojego telefonu. Takie sceny wywołują smutek oraz obawy o to, co stanie się z nami w przyszłości. Po co ludzie wybierają się na wspólny obiad do restauracji, jeśli nie zamierzają ze sobą rozmawiać?

Przez telefony komórkowe tracimy tak wiele pięknych chwil, jak choćby rozmowa twarzą w twarz z drugim człowiekiem.

A teraz szkodliwość telefonów komórkowych według lekarza medycyny Dariusza Szymańskiego.

Trzeba sobie uświadomić, iż wynalezienie prądu i powszechne stosowanie energii elektrycznej, a co za tym idzie pojawienie się PEM (promieniowanie elektromagnetyczne) w bezpośrednim otoczeniu człowieka jest w zasadzie największą zmianą środowiskową jaką dokonał człowiek w trakcie swojego rozwoju. Póki prąd istniał w naszym otoczeniu tylko w postaci żarówki, to PEM było niewielkim obciążeniem.

Ogólnie można stwierdzić, iż PEM niezależnie od swojego natężenia zawsze oddziałuje na organizmy żywe. Do tej pory uważa się, iż PEM może być nieszkodliwe dopóki jego obciążenie nie przekroczy możliwości adaptacyjnych i regeneracyjnych danego organizmu, a przecież ludzie są

różni i pojawienie się negatywnych objawów może być wynikiem indywidualnych predyspozycji lub sumy różnych innych obciążeń.

Aktualnie można powiedzieć, iż ilość badań zarejestrowanych w ogólnosiwiatowej bazie Medline, świadczących o szkodliwości telefonów komórkowych, znacznie przewyższa ilość badań mówiących o braku szkodliwości lub dających niejednoznaczne wyniki. Na podstawie wielu badań **Światowa Organizacja Zdrowia (WHO)** wydała oświadczenie, że fale emitowane przez telefony komórkowe mogą być rakotwórcze, tzn. rakotwórcze i zostały zakwalifikowane przez WHO do grupy 2B - urządzeń, "które mogą być rakotwórcze". Znajduje się w niej 266 produktów, wśród nich spaliny samochodowe, ołów i chloroform.

Oficjalne stanowisko Unii Europejskiej w tej sprawie jest takie, iż nie można stwierdzić jednoznacznie szkodliwości fal emitowanych przez telefony komórkowe, jednak biorąc pod uwagę charakter ich działania należy zachować ostrożność w użytkowaniu telefonów komórkowych.

Biorąc pod uwagę sposób korzystania z telefonu komórkowego najbardziej zagrożona jest głowa. Potwierdza to szereg badań, np. stwierdza się, iż u osób często i długo trzymających słuchawkę telefonu przy jednym uchu, tzn. przy tej samej półkuli mózgowej, o 200% zwiększa się ryzyko pojawienia się szczególnie złośliwych glejaków mózgu i nerwiaków nerwu słuchowego. W badaniach z użyciem pozytronowej tomografii emisyjnej (PET) wykazano zmniejszenie lokalnego przepływu krwi w ludzkim mózgu, co może powodować zmiany aktywności neuronalnej. Oczywiście najsilniejsze oddziaływania są zlokalizowane blisko anteny telefonu, czyli w płacie skroniowym, co może spowodować niedotlenienie tego obszaru i w efekcie może przyczynić się do powstania problemów z zapamiętywaniem, rozumieniem mowy i rozpoznawaniem - typowe u dyslektyków. Testy przeprowadzone na szczurach ewidentnie potwierdziły problemy z zapamiętywaniem. Pamiętajmy, że promieniowanie mikrofalowe, takie jak w kuchenkach mikrofalowych, powoduje wzrost temperatury mózgu, co zaobserwowano na zdjęciach termograficznych. Problem też dotyczy oczu, które również mogą być poddane spadkowi poziomu tlenu, co w efekcie może spowodować problemy z siatkówką, rogówką i soczewką - powszechne wady wzroku, zwyrodnienie plamki żółtej i ślepotą. Obniżenie poziomu tlenu, czyli tzw. stres oksydacyjny może być też przyczyną wielu zaburzeń metabolicznych i biochemicznych, co doprowadza do zwiększenia przepuszczalności błony komórkowej i powoduje zaburzenia depolaryzacji. W efekcie może dochodzić do niszczenia organelli wewnątrzkomórkowych np. uszkodzenia mitochondriów i spowodować obniżenie poziomu ATP, zaburzenia homeostazy wapnia, a nawet może dojść do uszkodzenia DNA. To może mieć istotne znaczenia dla organizmów rozwijających się, tworzących dużą ilość nowych komórek, mam tu na myśli kobiety we wczesnej ciąży i małe dzieci w szybkiej fazie rozwojowej. **Według ostatnich badań już 10 min rozmowy przez telefon powodowało spadek objętości wyrzutu serca u płodów i noworodków oraz przyspieszenie rytmu serca!**

Wspomniałem tu o wielu różnych zagrożeniach, prace badawcze nadal trwają, a firmy telefoniczne starają się konstruować coraz lepsze telefony spełniające normy elektromagnetyczne, które to normy w miarę upływu czasu są coraz bardziej restrykcyjne. Jednak prawie wszyscy zgadzają się, iż u użytkowników telefonów można zaobserwować następujące objawy:

- bóle głowy i zawroty głowy

- bezsenność, zaburzenia koncentracji i pamięci (nawet krótkotrwała utrata pamięci)
- uczucie przewlekłego zmęczenia
- nadmierna potliwość, świąd i inne objawy skórne
- skoki ciśnienia krwi i zmiany obrazu krwi (aglutynacja, spadek leukocytów)
- zaburzenia hormonalne
- zaburzenia funkcjonowania układu odpornościowego
- zaburzenia wzroku (zmiany barw widzenia, drżenie powiek)
- zaburzenia słuchu

Czy mamy jakieś możliwości ochrony przed tymi obciążeniami?

Na szczęście tak, wystarczy przecież tylko **zrezygnować z usług telefonii komórkowej!**

Oczywiście to żart, z tej zabawki ludzkość już raczej nie zrezygnuje, a nawet jeśli ktoś z nas podejmie taki krok, to trzeba też zwrócić uwagę na szkodliwość stacji bazowych, które też sięją PEM. Na szczęście z ostatnich badań wynika, iż w zasadzie odległość 300 metrów od stacji bazowej eliminuje jej szkodliwość. Jeśli chodzi o samo użytkowanie telefonu, to najprościej jest zastosować się do poniższych rad:

1. Wyłączać telefon kiedy nie jest potrzebny
2. Nie spać z włączonym telefonem blisko głowy - zwykle wystarcza odległość 2-3 metrów dystansu
3. Skracać czasu rozmowy
4. Zwiększać dystans między głową i aparatami telefonii komórkowej poprzez zastosowanie:
  - zestawów słuchawkowych
  - stosowanie zestawów głośnomówiących z wewnętrzną anteną
  - stosowanie zestawów głośnomówiących z zewnętrzną anteną - jeśli rozmawiamy wewnątrz samochodu bez zewnętrznej anteny, następuje wzmocnienie promieniowania przez karoserię samochodu
5. Należy powstrzymać się od prowadzenia rozmów z dala od stacji bazowych (antenka na jedną kresczkę), gdyż telefon będzie się starał ciągle połączyć i tym samym będzie zwiększał maksymalnie sygnał
6. Należy wyłączać telefon w miejscach gdzie nie ma zasięgu, gdyż będzie on stale próbował co pewien czas połączyć się ze stacją bazową, sprawdzając, czy jest już zasięg działając wtedy z pełną mocą nadajnika
7. Gdy prowadzimy rozmowy w obiektach zamkniętych należy zbliżyć się do okna, aby nadajnik i stacja bazowa mogły pracować z mniejszą mocą
8. Nie warto nosić metalowych okularów, gdyż metalowe części mogą w niektórych przypadkach stanowić dodatkową antenę niekorzystnie zmieniającą rozkład pola elektromagnetycznego wokół głowy
9. Gdy nie jesteście w stanie opanować tych wszystkich rad, które zmniejszają obciążenie, ale ich nie eliminują, to można zainwestować w zakup specjalnych osłon do naklejenia na telefon (czyż **EMF-BIOSHIELD**), które skutecznie wyeliminują zagrożenie związane z telefonem komórkowym. W osłonach tych znajdują metale ziem rzadkich tzw. lantanowce. W wyniku pobudzenia prowokowanego falami podzielonymi, emitowanymi przez telefon komórkowy, czyż **EMF-Bioshield** generuje rezonans w przeciwfazie, co powoduje

linearyzację fal podzielonych i przeistoczenie ich w fale biokompatybilne, które nie są szkodliwe dla zdrowia użytkownika

Jeśli dodatkowo chcemy zwiększyć nasze szanse na dożycie sędziwego wieku w dobrym zdrowiu fizycznym i psychicznym, to pamiętajmy również o regularnym wysiłku fizycznym, dobrej diecie - prawidłowo dobranej wg typu metabolicznego lub po prostu niskokalorycznej i wysokobłonnikowej oraz, co być może jest najważniejsze, dbajmy o naszą psychikę i emocje, nie bądźmy zawistni i zazdrośni, nie tylko czerpmy z życia pełnymi garściami, ale dawajmy siebie innym ludziom.

No i sami widzicie...Możecie wierzyć lub nie...okłamywać się lub zastosować do zaleceń...Na początek możecie zamiast włączać router podłączyć do telefonu laptop kablem...trzymać telefony z dala od głowy – rozmawiać przez słuchawki a gdy śpicie telefon mieć co najmniej 60 centymetrów od głowy, najlepiej wyłączony albo w trybie samolotowym...nie nosić telefonów w kieszeni spodni...no chyba, że nie zależy Wam na zdrowiu...dobrym zdrowiu i chcecie mieć problemy...Nieee...nie Wy bo mądrzy jesteście a w każdym razie w stronę mądrości chcecie podążać i podążacie:-)...a może nie...wolna wola, tylko skutki pewnych wyborów...zaniedbań mają swoją cenę:(...Ostrzegam!...i wierzę w Waszą mądrość, która jest albo się zbliża...jest tuż tuż...a może tylko śpi;-)...Aaa...pamiętajcie o jonizatorze powietrza, który niweluje częściowo skutki promieniowania, który opisałem w artykule „Zdrowa lampka”...Mowa była o lampce solnej (bryła soli, w środku żarówka a dzięki temu powietrze zjonizowane czyli zdrowsze)...Polecam!

Arkadiusz Kędzior za: <https://krokdozdrowia.com/szkodliwosc-telefonow-komorkowych-4-negatywne-skutki-nie-miales-pojecia/>,  
<https://vegamedica.pl/elektrosmog/szkodliwo%C5%9B%C4%87-telefon%C3%B3w-kom%C3%B3rkowych>