



Beste subscriber

Deze week is het de week van de slaap.. Omdat, onder de mensen die zich hebben ingelezen, men weet dat straling een bijzonder belangrijke oorzaak is van talloze slaapproblemen, heb ik hier een aparte nieuwsbrief aan gewijd.

Delen jullie 'm mee door...? Alvast bedankt!!! en veel leesplezier...



Nederland slaapt slecht

Wist je dat slaapproblematiek inmiddels epidemische vormen aanneemt volgens recent onderzoek in Nederland? Dit kondigde de NOS afgelopen december aan. Deze week is het nationale slaapprobleem. Er is aandacht voor een goede, diepe, herstellende slaap. Cruciaal voor het optimaal functioneren van de mens, met veel tips om uw slaap te verbeteren. Vermindering van straling in uw woon- en leefomgeving hoort absoluut in dit rijtje thuis. Wellicht is dit het moment om bewust te worden van het feit dat alle apparatuur in huis uw slaap kan verstoren en daarmee uw functioneren....

Wat ik merk...



Ik merk dat als er teveel hoogfrequente straling om me heen is, bijvoorbeeld een Wifi router in de buurt, of een zendmast, dat mijn hoofd actiever wordt en er minder zwaarte (aarde frequentie) voelbaar is.. Ik heb dus gezorgd voor een stralingsarme slaapkamer door de muren te verven met speciale verf en ik doe de stoppen er 's nachts uit.

PIJNAPPELKLIER; Een van de bewezen effecten van straling is dat het de activiteit van je pijnappelklier remt. Hierdoor maak je een belangrijk stofje minder aan. Dit is Melatonine.

MELATONINE; Dit stofje regelt in belangrijke mate je dag/nacht ritme en is verantwoordelijk voor een diepe slaap. Lees voor meer informatie [dit artikel](#)

Wil je weten of jouw slaapprobleem misschien ook door de straling in je omgeving komt... Probeer dan eens een paar nachten op een stralingsarme omgeving. Als je dan wel goed slaapt, dan levert dat wel wat bewijs.. bijvoorbeeld www.wifivrij.nl

Talloze onderzoeken bevestigen verband straling en slechte slaap

[Linkje naar onderzoeken](#)
.. [en nog meer onderzoeken](#)



Kinderen en slaap

Kinderen zijn vanwege hun dunne schedel, snellere celdeling en nog niet volledig ontwikkeld immuunsysteem gevoeliger voor de schadelijke effecten van straling dan volwassenen. Zorg dus bij kinderen voor een extra rustige omgeving, al lijkt de media precies het omgekeerde van je te willen...;-) Meet de boel eens goed na... en zorg in ieder geval voor een **stralingsarme Babyfoon!** Wist je dat het gebruik van een iPad of Smartphone in België en Frankrijk verboden is voor kinderen onder de 7 jaar vanwege de sterke straling!



TIPS

De nationale slaap week, welke vandaag begint, is voor Fonds Psychische Gezondheid een reden om gedurende een week "[De Beter Slapen Challenge](#)" te lanceren. Je ontvangt dagelijks een mail met een opdracht, informatie en tips die in het teken staan van beter leren slapen. Voeg hier de volgende tips aan toe!

Tip 1, breng je internet terug naar een kabel. (Kabelinternet is nog steeds de snelste, veiligste en minst belastende manier om te internetten, als je de kabels netjes wegwerkt heb je hier geen enkel ongemak van) of zet een tijdschakelaar op je modem zodat de modem 's nachts niet zendt (maandag), Tip 2, Leg de mobiele telefoon niet op je slaapkamer of zet in ieder geval je mobiele telefoon op vliegtuigstand en de Wifi uit (dinsdag). Tip 3, slaap niet op een elektrisch deken, neem geen springveren in het matras, neem geen elektrisch bed of water bed en zorg dat alle stekkerdozen onder het bed vandaan zijn (woensdag). Tip 4, (donderdag) Laat je huis eens goed doormeten (en laat je daarbij geen prullaria aansmeren ;-)) Je kunt ook zelf de hoogfrequente straling gemakkelijk meten met een stralingsmeter welke je kunt kopen of huren Tip 5, Heb je een Dect telefoon (of ander belastend apparaat) in huis kijk dan eens of je het kunt vervangen door een stralingsarme variant (vrijdag) Tip 6, Haal zoveel mogelijk apparatuur uit je slaapkamer of verwijder in ieder geval de stekkers (je kunt ook de stoppen er 's nachts uithalen, behalve die van de koelkast, voor optimaal effect :-) zaterdag Tip 7, zorg dat je apparaten sowieso aan geaarde stopcontacten zitten, met zo min mogelijk adapters, geen spaarlampen, maar liefst gloeilampen.. Slaap lekker !!!

Magnesium heeft geholpen!

Naast heel veel dure troep en prullaria welke ik m'n huis heb binnengehaald, wat amper geholpen heeft, heeft een voetenbad met magnesium voor het slapengaan wél geholpen om na het verminderen van stralingsbelasting, mijn diepe slaap weer te hervinden...

[Hier vind een heel erg goedkoop verkoopadresje.](#)



Petitie

Ondertussen loopt de petitie lekker door en zijn we over de 6000 handtekeningen!! Help mee, zodat we het laatste stukje tot de 10.000 gaan halen... Heb je zelf de petitie nog niet ondertekend of gedeeld... Ga dan direct naar de site, [lees waarom en doe het nu!](#) Dank!!!!

Wist je dat?

Er [verf](#) is welke je muren van hoogfrequente straling die van buiten komt afschermt. Hier heb ik mijn slaapkamer mee geverfd.. Je kunt ook slapen in een [Klamboe](#).

Je om hoogfrequente straling te meten een eigen meter kunt [kopen](#) en ook kunt [huren](#).

Er stralingsarme vakantieplekjes verzameld worden op [deze site](#) Heb je tips? Geef het door!



Verminder Electrosmog

Pettie: <http://www.verminder-electrosmog.nl>
FaceBook.com/[Straling-vervult-de-ether](#)
e-mail: actie@verminder-electrosmog.nl