

Tinnitus

Ringande, susande eller brusande ljud i öronen. Tillfälligt eller ihållande. Känsliga personer kan få tillfällig tinnitus när modulerad (pulserad) strålning minskar eller stängs av, exempelvis wifi.

Förbättra strålmiljön genom att:

- kabelbinda mobiler med en adapter till fibernätet när du inte behöver bära den med dig och stäng av all trådlös strålning, se hur i [Teknikhörnan](#).
- ha så långt avstånd du kan till wifi-router, stäng av routern på natten.
- använda fiberuppkoppling med nätverkskabel (CAT6) till datorer och kabelbind mobiler hemma. Stänga av wifi, bluetooth och mobil-letarappar på datorer, surfplattor och mobiler när ni inte behöver dem. Mobil-letarappar sänder pulserande signaler även när mobilen är avstängd. Se hur ni gör i [Teknikhörnan](#).

Hjärndimma

Ser suddigt, svårt att avsluta en tanke eller minnas det du nyss tänkt (koncentrationssvårigheter), känslig för ljud och ljus. Detta kan uppträda i strålningsintensiva miljöer inom- och utomhus, exempelvis shoppingcenter, torg, bostadsområden med [radiofiber](#), för lång tid framför dator, surfplatta eller mobil med trådlösa funktioner påslagna.

Förbättra strålmiljön genom att:

- försöka undvika strålningsintensiva miljöer.
- återhämta er i en mindre strålningstät miljö, lita på kroppen: känns det bra så är det bättre.
- skruva ner ljuset på skärmen, det minskar elfälten (från elledningar, eldrivna enheter), kanske välja nattläge (gult, mildare ljus) ifall du är ljuskänslig.
- se förslagen ovan för tinnitus.

Sömnpblem

Sover ytligt, oroligt, sämre djupsömn, trött och orkeslös när vaknar. Radiofrekvent strålning är modulerad, signalen pulserar med toppar och dalar och det stör nervsystemet. Många med EHS (elöverkänslighet) får oregelbundna hjärtslag från starka pulser av RF strålning från mobilmaster, mobilantenner och nya elmätare.

Förbättra strålmiljön genom att:

- stänga av wifi och bluetooth på datorer, mobiler och surfplattor på natten.
- stänga av mobiler helt ifall det är möjligt och då med stängningsfunktionen (testa att mobilerna är avstängda, inte bara släckta skärmar).
- Stäng också av mobil-letarappen på mobilerna för den fortsätter att vara igång och skicka pulserande signaler även när mobilerna är avstängda (gäller vissa fabrikat).

Medan ni testar detta så finns det vanliga batteri-väckarklockor i hemelektronikaffärer eller på second hand att vakna till.

Källor:

Några av många oberoende granskade forskningsstudier på elektromagnetiska fält (inklusive radiofrekvent, trådlös strålning) och effekter på kroppen och nervsystemet:

PubMed, *Neurobehavioral effects among inhabitants around mobile phone base stations, 2006, Abdel-Rassoul G med kollegor:*

Studie på radiofrekvent strålning från basstationer och neurologiska beteendeförändringar och symptom. I studien ingick 85 personer med hem nära basstationer och 80 personer i en kontrollgrupp.

PubMed, *Diplomats' Mystery Illness and Pulsed Radiofrequency/Microwave Radiation, 2018, Beatrice Alexandra Golomb:*

Kort sammanfattning (abstract) på engelska:

Signs/symptoms: Hearing loss and tinnitus are prominent in affected diplomats and in RF/MW-affected individuals. Each of the protean symptoms that diplomats report also affect persons reporting symptoms from RF/MW: sleep problems, headaches, and cognitive problems dominate in both groups. Sensations of pressure or vibration figure in each. Both encompass vision, balance, and speech problems and nosebleeds. Brain injury and brain swelling are reported in both. (3) Mechanisms: Oxidative stress provides a documented mechanism of RF/MW injury compatible with reported signs and symptoms; sequelae of endothelial dysfunction (yielding blood flow compromise), membrane damage, blood-brain barrier disruption, mitochondrial injury, apoptosis, and autoimmune triggering afford downstream mechanisms, of varying persistence, that merit investigation. (4) Of note, microwaving of the U.S. embassy in Moscow is historically documented."

Bioinitiative.org:

Bioinitiativ 2012 är en grupp forskare som vi brukar hänvisa till. Bioinitiative 2012 har funnits sedan 2012 och sammanfattar oberoende granskade forskningsstudier från forskare över hela världen som intresserar sig för elektromagnetiska fält och biologiska effekter (förändringar) på kroppen och nervsystemet. Effekterna som studeras är de som sker på längre sikt och på nivåer av radiofrekvent strålning som vi utsätter oss för till vardags.

På sidan finns en överskådlig tabell i färg med effekter och symptom kopplat till forskningsstudier (se [RF Color Chart](#)).