

# **elettrosmog**

## **come proteggersi**

**Consigli, strategie e soluzioni  
a basso costo per cercare di star bene**

**Le onde elettromagnetiche sono buone o cattive?**

**Come rendere meno dannoso il tuo smartphone**

**e ridurre l'impatto dell'antenna fuori casa**

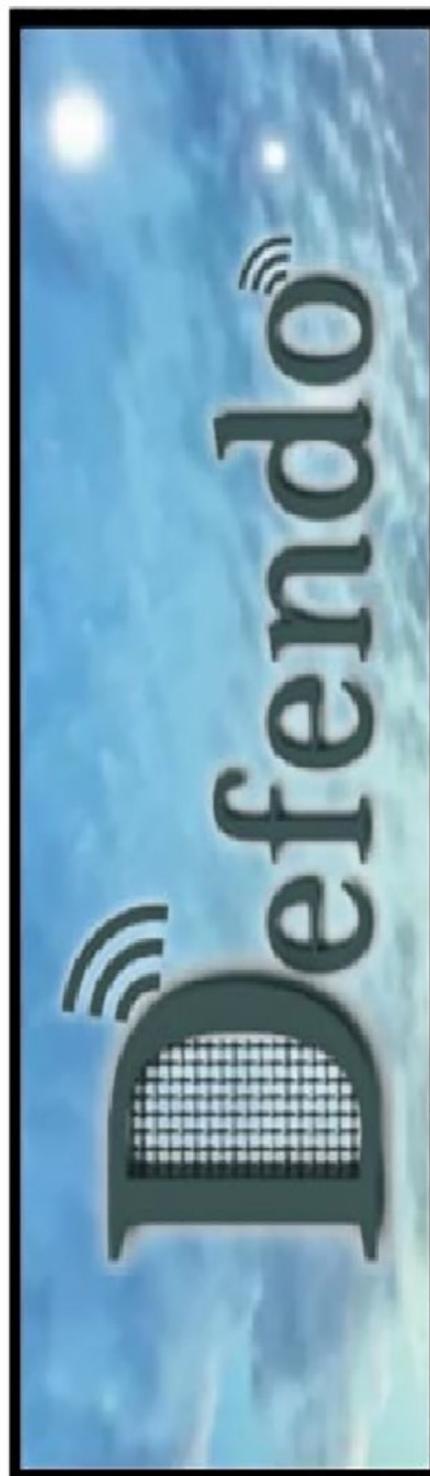
**Realizzare protezioni "fai da te"**

**Bonificare la camera da letto**

**Schermare l'impianto elettrico e i nuovi contatori smart meter**

**È vero che posso ammalarmi?**

**Cosa significa essere elettrosensibile?**



**[www.terapiadellacasa.it](http://www.terapiadellacasa.it)**

## Segni e sintomi di elettrosensibilità che si presentano con l'esposizione alle fonti di CEM e regrediscono con l'allontanamento da esse:

emicrania e cefalea, difficoltà di concentrazione, perdita di memoria, tinnito/acufeni, vertigini, nausea, perdita dell'equilibrio, depressione, ansia, disturbi del sonno, insonnia iperattività, irritabilità, aggressività, stanchezza, debolezza, facile esauribilità, olfatto e vista alterati, spasmi e tremori muscolari, intorpidimento e formicolio agli arti, palpitazioni, aritmie, pressione sanguigna alta o bassa, oppressione al torace, fiato corto, sanguinamenti dal naso, eruzioni cutanee, arrossamento del volto, pizzicore, prurito, bruciore cutaneo, allergie, perdita di capelli, sindrome simil-influenzale, febbre, linfonodi ingrossati, ipo/ipertiroidismo, tiroide ingrossata, alterato metabolismo dello zucchero/diabete, alterazione del ciclo mestruale, infertilità maschile, dolore ovarico o testicolare, problemi digestivi, dolore addominale, stipsi ostinata o diarrea, minzioni frequenti, incontinenza, infezioni urinarie ricorrenti, cistiti emorragiche, disidratazione, grande sete, sudorazioni notturne, secchezza di labbra, lingua, bocca e occhi, dolore articolare e muscolare, dolore ai denti, deterioramento di denti ed otturazioni, invecchiamento accelerato, pensieri di morte/desiderio di morte, dolori alla zona cardiaca.

Le reazioni più severe possono includere convulsioni, paralisi flaccida o spastica, psicosi, ictus, infarto e morte cardiaca improvvisa.

**9 volte su 10 la fonte principale di inquinamento elettromagnetico proviene dall'interno dell'abitazione, non dall'esterno come spesso siamo portati a credere.**

Infatti anche all'interno dell'abitazione ci sono fonti di inquinamento elettromagnetico alle alte frequenze: il router wifi, il pc portatile, i tablet, i cordless (cioè i telefoni fissi senza fili) gli smartphone, i baby monitor, gli impianti antifurto, i ripetitori di segnale, ecc. Le antenne di telefonia che vediamo dislocate ormai ovunque hanno certamente un effetto tossico e negativo sul nostro organismo, ma incidono di meno rispetto alla presenza in casa di un router wifi, di un telefono fisso cordless o di uno smartphone con reti attivate. Di solito le pareti di casa schermano efficacemente delle onde che provengono dalle antenne di telefonia esterne e, salvo che l'antenna non si trovi proprio di fronte alla finestra e a distanza ravvicinata, il suo effetto non è così dannoso come quello del nostro amato smartphone. Lo smartphone è in grado di emettere e ricevere impulsi elettromagnetici anche quando è off-line o addirittura spento. Se sei iscritto anche a un solo un gruppo telegram o whatsapp, lo smartphone mantiene attiva la ricezione dei dati e quindi emette valori di radiazione molto alti (2-10 V/m), anche se in stand-by. Utilizzare i social in modo intelligente (davvero *smart*) significa attivare l'applicazione desiderata solo quando devo inviare o ricevere messaggi e poi disattivarla ogni volta che ho finito di utilizzarla. Questa operazione si fa facilmente dal menu strumenti dello smartphone. Anche le varie modalità (WiFi, dati mobili, Bluetooth, geolocalizzazione, tethering) vanno attivate solo all'occorrenza e disattivate appena non servono più. L'uso smodato di tali dispositivi porta (più o meno velocemente) ad una sindrome detta **ELETTROSENSIBILITA'**, ormai riconosciuta in almeno il 10% della popolazione.

# Cosa non fa bene?

A meno che non ci siano dei fattori esterni su cui non abbiamo il controllo (antenne, il WiFi o il cordless dei vicini), la fonte principale del nostro malessere spesso sono le nostre cattive abitudini...:

- Dispositivi wireless in casa (Router, Hotspot, Baby monitor, cordless)
- Uso smodato dei dispositivi wireless (pc, tablet smartphone, smart tv)
- La posizione sbagliata dove dormo
- Vita sedentaria e al chiuso
- Stare in un ambiente non sano e/o con persone negative
- Alimentarsi male e troppo
- Cattivi pensieri

## Agganciati alle rete...

Tutti i dispositivi wireless (smartphone, router Wi-Fi, cordless DECT) emettono radiazioni elettromagnetiche in tutto l'ambiente circostante.

Queste radiazioni sono pericolose per la salute e hanno un'intensità maggiore tanto più ci avviciniamo al dispositivo.

Sono classificate come "possibilmente cancerogene", ma siamo portati a credere che siano indispensabili perché servono ad "agganciarci" alla rete

## Lo smartphone non è un semplice cellulare!

Funzioni che NON necessitano del collegamento a internet:

Guardare video e foto

Leggere le @mail o i documenti

Scattare foto e fare filmati

Giocare off-line

Ascoltare la musica

Pianificare un'agenda col calendario / sveglia

Registrare un vocale

Telefonare / ricevere una telefonata

Se lo smartphone è apparentemente in stand-by (il display è spento e io non gli sto dando attenzione) non significa che non stia emettendo radiazioni elettromagnetiche.

A seconda delle impostazioni, potrebbe avere delle emissioni elevate, anche superiori a 20 V/m anche quando sembra apparentemente spento sulla scrivania o sul comodino....

Posso ridurre le emissioni dello smartphone ? (e il danno biologico)

**Sì, anche di oltre 100 volte !!**

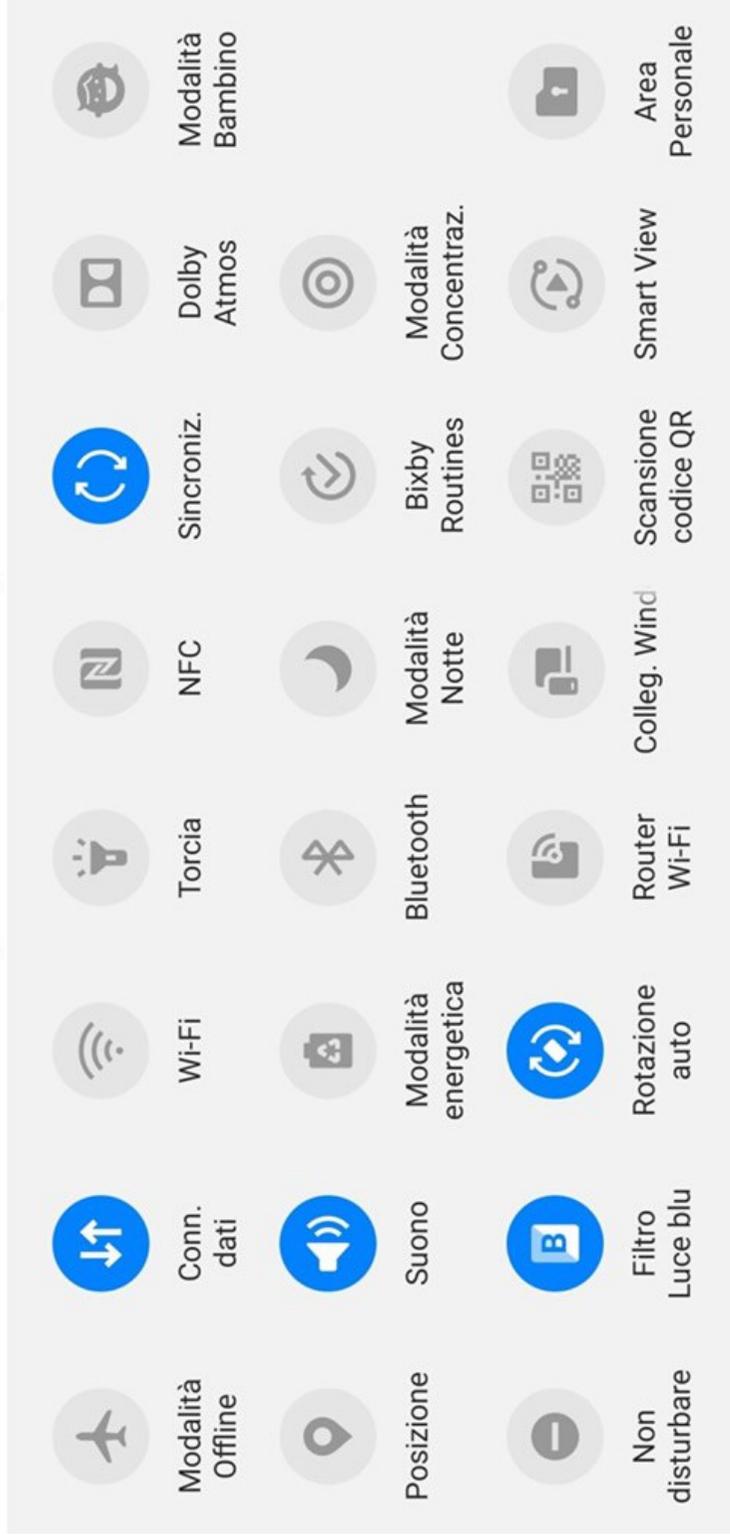
con semplici impostazioni e accorgimenti  
E come mai nessuno me l'ha mai detto...



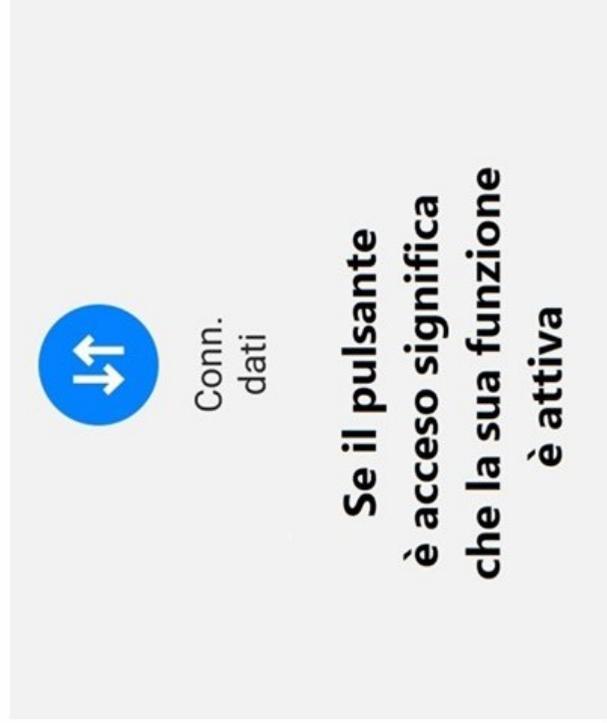
## Consigli per le radiofrequenze

- Quando possibile utilizzare la rete cablata (il cavo di una volta)
- Per evitare di usare il WiFi si può usare le prese power line + adattatore ethernet per smartphone
- Limitare l'uso dello smartphone o del tablet, soprattutto in ambienti chiusi
- Se telefoniamo, restiamo in una posizione fissa, non usiamolo in movimento
- Non usare lo smartphone o il tablet mentre sono in carica
- Per telefonare usare il vivavoce tenendo lo smartphone il più lontano possibile dal corpo
- Non utilizzare gli auricolari Bluetooth. Utilizzare gli Air Tube
- Quando c'è poco segnale del cellulare, meglio usare il Wi-Fi (col router lontano)
- Spegner il WiFi del router quando non è necessario
- Evitare l'utilizzo dei telefoni cordless o usare quelli con la funzione Eco-plus (gigaset)
- Evitare il forno a microonde e i fornelli a induzione
- Usare sensori di presenza a infrarosso passivo nell'impianto antifurto (non a microonde)
- Evitare il più possibile faretto alogeni a bassa tensione: meglio lampade a led di qualità (V-Tac, Philips)

Facendo scorrere (swipe) il dito dall'alto dello schermo verso il basso si fa scendere il “pannello delle impostazioni rapide”

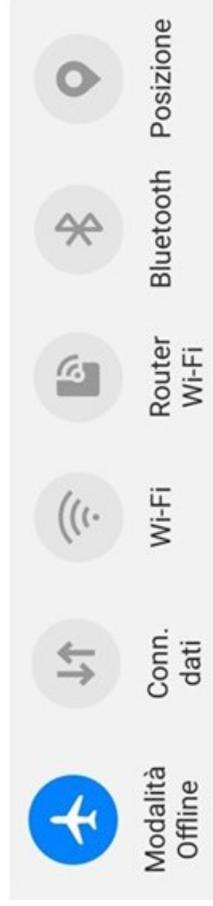


Ogni tasto/pulsante può essere acceso o spento

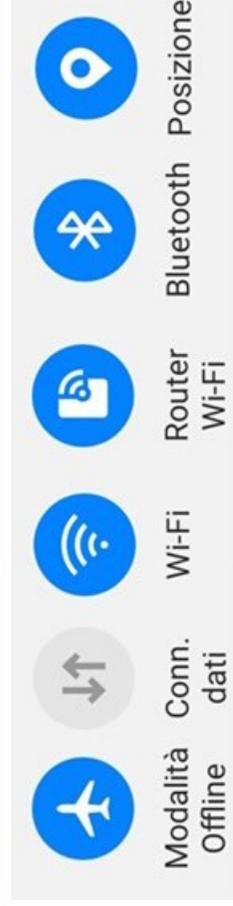


## I tasti più importanti – possibili configurazioni

Modalità offline / aereo:



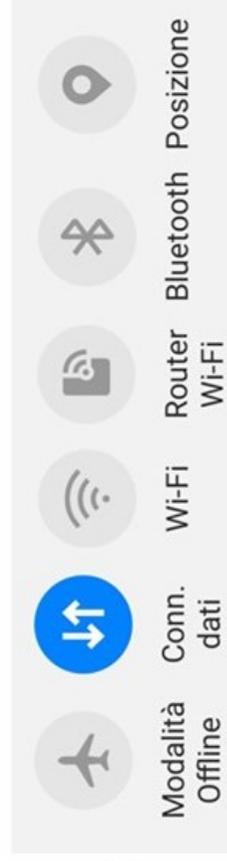
- Se è attiva, non posso né telefonare, né collegarmi a internet.
- All'occorrenza, posso attivare contemporaneamente:
  - Wi-Fi, Router Wi-Fi, Bluetooth, posizione (anche singolarmente).



- Se voglio spegnere Wi-Fi, Router Wi-Fi, Bluetooth, posizione, devo agire su ogni singolo tasto, non è sufficiente attivare la modalità offline/aereo.

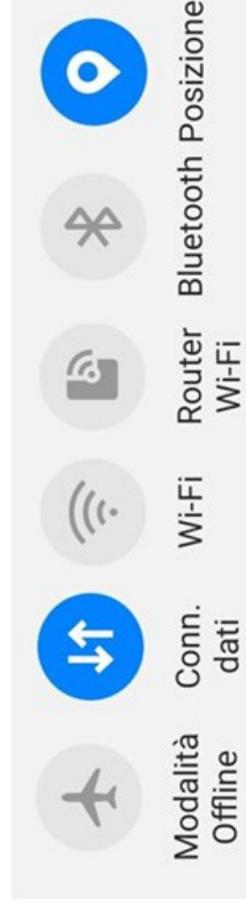
## I tasti più importanti – possibili configurazioni

Modalità connessione dati / dati mobili:



- Mi serve se ho bisogno di essere connesso a internet (per scaricare video e musica, condividere file multimediali, chattare con gli amici, utilizzare i social, partecipare a webinar, scaricare le @mail, giocare on-line).
- Quando è attiva, posso comunque telefonare / ricevere telefonate e attivare o disattivare ogni altra funzione.
- Quando attivo la modalità offline/aereo, la connessione dati si spegne e non posso più telefonare e collegarmi a internet.

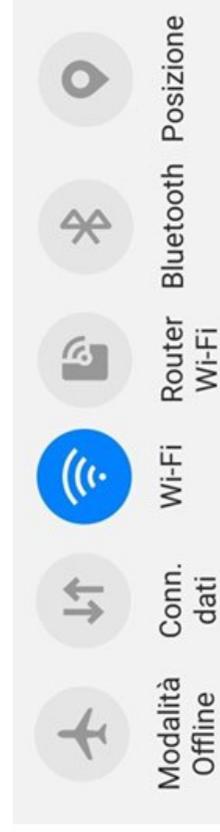
## I tasti più importanti – possibili configurazioni



### Modalità Posizione:

- Mi serve se ho bisogno di usare il navigatore per recarmi in un luogo.
- Per usare il navigatore lo smartphone deve essere connesso a internet, cioè deve essere attiva anche la connessione dati.
- Se è attiva, posso telefonare e attivare o disattivare ogni altra funzione.
- Quando attivo la modalità posizione, le altre funzioni restano attive.
- In automobile devo assicurarmi che Wi-Fi e Bluetooth siano spenti.

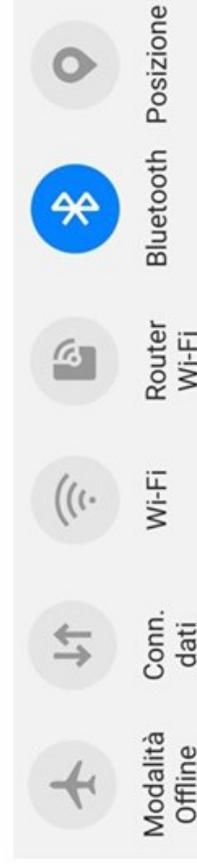
## I tasti più importanti – possibili configurazioni



### Modalità Wi-Fi:

- Mi serve se ho bisogno di collegarmi a una rete Wi-Fi (per scaricare video e musica, condividere file multimediali, chattare con gli amici, utilizzare i social, partecipare a webinar, scaricare le @mail, giocare on-line).
- Se è attiva, posso telefonare e attivare o disattivare ogni altra funzione.
- Quando attivo la modalità offline/aereo, la connessione Wi-Fi rimane attiva.
- Quando mi collego a una rete Wi-Fi sfrutto la connessione a internet del dispositivo a cui sono collegato (router di casa o del centro commerciale), quindi posso disattivare la connessione dati del mio smartphone.

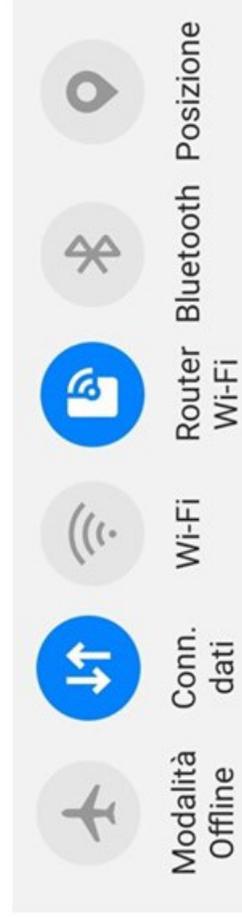
## I tasti più importanti – possibili configurazioni



### Modalità Bluetooth:

- Mi serve se ho bisogno di collegarmi alle cuffiette wireless...
- ...e in automobile se voglio collegare lo smartphone all'autoradio.
- Se è attiva, posso telefonare e attivare o disattivare ogni altra funzione.
- Quando attivo la modalità offline/aereo, la funzione Bluetooth resta attiva.

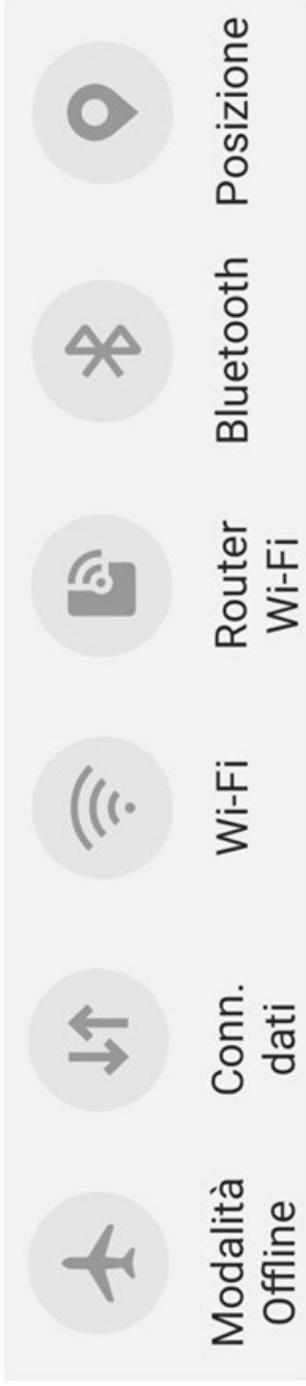
## I tasti più importanti – possibili configurazioni



### Modalità Router Wi-Fi:

- Mi serve se ho bisogno di trasformare il mio smartphone in un punto di accesso Wi-Fi per altri dispositivi. Chi si collega al mio smartphone usa la mia connessione dati (per scaricare video e musica, condividere file multimediali, chattare con gli amici, utilizzare i social, partecipare a webinar, scaricare le @mail, giocare on-line).
- Quando altri si connettono a me, anche il mio smartphone emette RF.
- Se è attiva, posso telefonare e attivare o disattivare ogni altra funzione.
- Se attivo la modalità offline/aereo, la connessione Wi-Fi rimane attiva.

## I tasti più importanti – possibili configurazioni



Modalità base (tutti pulsanti sono spenti)

### Posso telefonare !!!

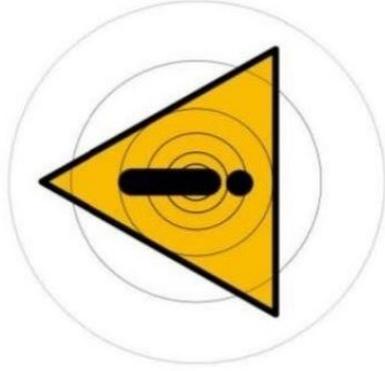
...e guardare video e foto, leggere @mail, libri e documenti, scattare foto e fare filmati, giocare off-line, ascoltare la musica, pianificare un'agenda, registrare un vocale, usare la sveglia.

## Cosa fa bene (...ma non è per tutti uguale...)

- Percorso terapeutico (medico ambientale, omotossicologo, kinesiologia, naturopatia, terapie orientali, dien chan, agopuntura, pranoterapia...)
- Materiali schermanti per RF e campi elettrici
- Armonizzatori
- Corretta alimentazione e integrazione nutrizionale
- Detossificazione / chelazione / sauna
- Rimozione protetta delle amalgame
- Attività fisica aerobica
- Ozono terapia / ozonizzazione / ionizzazione
- Bere acqua sana
- Velostat /neuro hat ( <https://neurohatitalia.org/>)
- Messa terra / grounding / earthing ( l'inquinamento ha carica + )
- Bagni in acqua e sale
- Meditazione / percorso di crescita

## Inquinamento Invisible

capire, individuare, evitare  
il caos elettromagnetico dell'era moderna



Achille Sacchi

## Wireless, no grazie!

Come connettersi ad Internet  
con il minimo elettrosmog

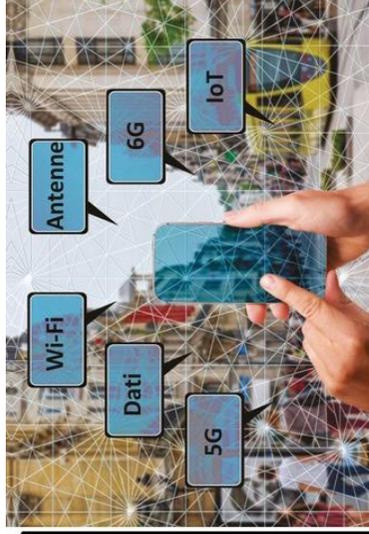


Appendice al libro  
**Inquinamento Invisible**

capire, individuare, evitare  
il caos elettromagnetico dell'era moderna

Achille Sacchi

[www.casasalute.it](http://www.casasalute.it)



FRANCESCA ROMANA ORLANDO  
FIORENZO MARINELLI

# WIRELESS 2

NUOVA EDIZIONE AGGIORNATA

Tutta la verità su cellulari, ripetitori, smart meter, Wi-Fi, radar, 5G e 6G con consigli pratici per proteggersi

Con la prefazione della **Dott.ssa Fiorella Belpoggi**  
e un test di consapevolezza del rischio elettromagnetico

LIBRERIA  
EDITRICE  
FIORENTINA

**RISCHIO  
TUMORI  
DAL 5G**

Quello che gli scienziati  
non ci dicono

ACHILLE DE  
TOMMASO

Ulrich Kurt Diessen e Stefan Brömmle

## Difendersi dall'elettrosmog

Antenne radio, elettrocroni,  
telefoni cellulari, Wi-Fi,  
forni a microonde e apparecchi  
elettrici ed elettronici in generale:  
come riconoscere e difendersi  
dalle principali fonti  
di inquinamento elettromagnetico.



LETTURA  
SALVIFORNI

Arthur Firstenberg

## LA TEMPESTA INVISIBLE

Storia dell'inquinamento elettrico



Bibliobanca



NAUFRIZIO MARTUCCI

## MANUALE di AUTODIFESA per ELETTOSENSIBILI

COME SOPRAVVIVERE ALL'ELETTOSMOG DI BT-FI, SMARTPHONE E ANTENNE DI TELEFONIA.  
MENTRE ASPETTIAMO IL 5G E IL 6G-DAL 5G-DALLO SPAZIO!