

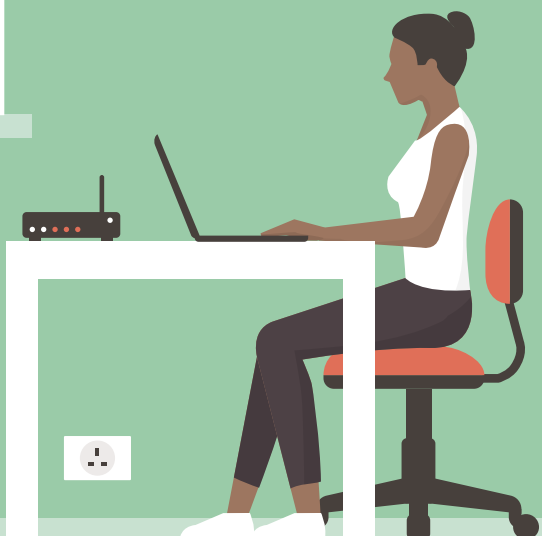


# Stralingsgevoelig? Dit zijn de tips!

Steeds meer mensen krijgen gezondheidsklachten, raken in een burn-out, hebben stress-gerelateerde klachten of worden om onduidelijke redenen ziek. Een mogelijke oorzaak waaraan helaas vaak voorbij wordt gegaan, is langdurige belasting van een te hoog stralingsniveau. Astrid Tax is expert en vertelt je in dit artikel waar je in dat geval op moet letten en wat je kunt doen.

*Tekst: Astrid Tax*

*‘Heb je last van straling, dan merk je dat meestal het eerst aan de moeite die het je kost om in slaap te komen’*



Lichaam en geest kunnen niet 24 uur per dag ‘aan’ staan, omdat er anders problemen met onze gezondheid kunnen ontstaan. Maar dat vragen we wél van onszelf wanneer we in een stralings-belaste omgeving gaan slapen. In zo’n omgeving is het niet goed mogelijk om in een volledige ontspanning te komen, zodat het lichaam zich kan herstellen of om de gebeurtenissen die overdag hebben plaatsgevonden ’s nachts te kunnen verwerken.

## Toename belasting

Vooral de laatste jaren merkte ik in mijn werk als woonbioloog dat er steeds zwaardere belastingen in woningen meetbaar waren. De oorzaak was heel regelmatig te vinden in de hoogfrequente straling van apparatuur, welke de bewoners zelf - geheel onwetend van het effect hiervan - de woning in hadden gebracht. Denk hierbij aan WiFi, de DECT telefoon en allerlei apparatuur welke via bluetooth of WiFi continu zendt. Met het *Internet of Things* (waarbij alledaagse voorwerpen zijn verbonden met het netwerk en gegevens kunnen uitwisselen) gaat deze stralingsbelasting in de toekomst nog beduidend toenemen. Er worden immers steeds meer ‘slimme’ apparaten ontwikkeld die op afstand bediend kunnen worden via een eigen app op tablet of mobiel. Maar ook rondom onze woning zijn er veel nieuwe zendmasten bij gekomen, onder andere voor de mobiele telefonie en de C2000 (het landelijke communicatiesysteem voor de hulpverleningsdiensten in Nederland).

## Toename klachten



Een logisch gevolg van deze toename aan belasting kan zijn dat het immuunsysteem minder goed gaat functioneren, waardoor je bevattelijker wordt. Mentaal kan je veel minder aan en daardoor ga je anders reageren op situaties welke zich overdag voordoen in werk- en privé-omgeving. Het lontje wordt korter, je wordt stressgevoeliger. Vooral de toename van het aantal burn-outs en ernstig zieke mensen die ik tijdens mijn metingen als woonbioloog tegen ben gekomen, maken mij ongerust. Regelmatig heb ik mijzelf afgevraagd of dit voorkomen had kunnen worden. Vaak met een paar simpele adviezen welke de bewoners zelf konden uitvoeren, werden al grote resultaten behaald. De vraag luidde dan ook regelmatig: ‘Waarom wisten wij dat niet?’ Of: ‘Waarom is hier geen duidelijk advies over?’

## Het goede nieuws

Het is mij heel duidelijk geworden, dat wij best wel veel aankunnen. Maar een voorwaarde hiervoor is dat de nacht ongestoord is. ’s Nachts, wanneer je gaat slapen, ben je ontvankelijker en kwetsbaarder. Je ligt ook nog eens een aantal uren achter elkaar op dezelfde plek. Het probleem dat vooral de laatste jaren ontstaan is, is dat wij ons zowel thuis, op het werk of op school in een stralingsomgeving bevinden. Zelfs ’s nachts, als het niet nodig is, staat er in onze woningen van alles >

## ‘Je kunt veel zelf doen om een betere woonomgeving te creëren. Rode draad hierbij is *back to basics*’

continu aan en/of te zenden. Maar er is goed nieuws: als we het zelf hebben binnengebracht, kunnen we er ook zelf wat aan doen! Er valt zelfs meer winst te behalen na het uitvoeren van een aantal van de onderstaande adviezen. Beter gevoel in de woning, behaaglijker, meer harmonie en meer rust.

### De nacht als criterium



Als er iets niet in orde is in je huis, merk je dat meestal het eerst aan de moeite die het je kost om in slaap te komen. Of misschien ben je wel zo moe dat je wel in slaap valt, maar word je gedurende de nacht vele malen wakker. Vaak wakker worden met aandrang om naar de wc te gaan, veel transpireren, onrustige benen en veel dromen zijn ook tekenen dat de slaapplek niet goed is. En wanneer je elke dag tussen 4 en 5 uur wakker wordt en niet meer in slaap kan komen, kan je er ook vanuit gaan dat er een stralingsbelasting is. Wat ik ook vaak hoor, is dat mensen 's morgens na het wakker worden hoofdpijn of een flinke rugpijn hebben. Tegen het eind van de ochtend is de hoofdpijn of rugpijn weer verdwenen. Voordat ik word uitgenodigd om een woononderzoek te doen, hebben mensen daarvoor al een nieuw matras of kussen gekocht. Maar de rugpijn blijft! Het vreemde is: op vakantie, wanneer ze niet op zo'n goed matras slapen, hebben ze geen rugpijn... Dit is echt een wake-up call!

Om te kunnen 'overleven' in een stralingsomgeving is een ongestoorde nachtrust noodzakelijk. Daarom is de slaapkamer de belangrijkste ruimte in huis. Deze moet zo goed zijn, dat het lichaam volledig in ontspanning kan. Stel je toch eens voor dat je 's avonds naar bed gaat, direct in slaap valt en pas de volgende ochtend wakker wordt met een uitgerust gevoel... Voor het merendeel van de mensen gaat die vlieger allang niet meer op.

### Op het werk

Wanneer mensen mij vertellen dat ze het gevoel hebben alsof er elektriciteit door hun spieren en zenuwen loopt en het gevoel hebben alsof de trilling van binnenuit komt, zijn zij vaak zó oververmoeid door allerlei omstandigheden, dat het nodig is om lange tijd in een perfecte omgeving te verblijven om te kunnen herstellen. Er moet in zo'n situatie zoveel mogelijk straling - zelfs overdag - vermeden zien te worden. Dit is moeilijk toe te passen in een werkomgeving, maar mijn ervaring is dat wanneer het uitgelegd wordt aan de werkgever, deze vaak mee wil werken. De werkgever heeft er voordeel aan, ook met het oog op andere werknemers, als er een betere werkomgeving gecreëerd kan worden.

## Stappenplan: back to basics

Met behulp van een stappenplan waarmee je door het huis kan gaan, wordt aangegeven welke verbeteringen je kunt toepassen. De slaapkamer is hierbij het belangrijkste. Je kunt immers overdag meer incasseren als de nacht goed is. Als je in een stralings-belaste omgeving werkt die niet aan te passen is, hoef je niet direct in paniek te raken. Voorwaarde is echter dat jouw slaapplek wél perfect is. Dus geen externe onnatuurlijke invloeden waardoor het lichaam belast wordt. Alleen maar volledige ontspanning en herstel. Dat hebben we meer dan ooit nodig en dat moet je jezelf ook gunnen.

Het stappenplan, W.E.M.A. genoemd, geeft aan wat je zelf kunt doen om een betere woonomgeving te creëren. Hierbij is de rode draad: *back to basics*.

Om een voorbeeld te geven: rond 1990, toen ik net een paar jaar als woonbioloog werkzaam was, zag een tienerkamer er heel anders uit dan nu. Toen stond er in een slaapkamer naast een bed, een elektrische wekker, een nachtlampje, een bureau en een stereo-installatie. In een tienerkamer van nu tref ik vaak een aantal verlengsnoeren aan met allerlei stekkers om apparatuur op te laden, een mobiele telefoon op het nachtkastje óf in bed, een laptop, printer, TV en spelcomputer(s) welke 's nachts allemaal aan blijven staan. Maak er weer een **slaapkamer** van!

### W.E.M.A.



Een aantal tips volgens het W.E.M.A. systeem welke in het boek *Uitstraling* staan beschreven:

#### W (WIRELESS)

- Doe 's nachts de WiFi router uit. Het is onzin dat deze 's nachts aan moet blijven staan. Kijk naar het type router dat je hebt en zoek op internet de gebruiksaanwijzing op hoe je voor het betreffende type de WiFi uit kan schakelen, maar dat je wel telefonisch nog bereikbaar bent. Maak er een gewoonte van als je 's avonds gaat slapen om samen met de verlichting de WiFi uit te schakelen. Jouw WiFi zendt het sterkste signaal uit in jouw woning, dus het uitschakelen van jouw eigen WiFi maakt zeker verschil.
- Leg geen mobiel naast je op het nachtkastje en laadt deze zeker niet naast je bed op. De mobiel zendt om de paar seconden een signaal naar de dichtstbijzijnde mast. Het is aangetoond dat het een enorme invloed op het slaappatroon kan hebben. Gebruik een batterijwekker en laadt je mobiel in een andere ruimte dan de slaapkamer op. Maak een plek in een andere ruimte waar je 's nachts alle mobiele telefoons van het gezin bij elkaar verzamelt en kunt opladen.
- Vervang de DECT telefoon (de gewone huistelefoon) door een veilige DECT telefoon met Eco modus plus. De DECT telefoon zendt continu honderd pulsen per seconde uit en dat gaat 24 uur per dag door. Het heeft een vrij groot bereik, zelfs nog buiten de woning. Een stralingsarme DECT telefoon met Eco modus plus zendt alleen tijdens een gesprek en dit zelfs 80% minder.

## E (ELEKTRICITEIT)

- Doe 's nachts alle stekkers in de slaapkamers uit het stopcontact. Als je een nachtlampje nodig hebt, gebruik dan oplaadbare lampjes of gebruik dubbelpolige schakelaars. Ook de stekkers van de bedmotor, elektrische deken, wake-up light en speakersets moeten 's nachts uit het stopcontact zijn genomen. Elektriciteits snoeren onder of langs het bed kunnen ervoor zorgen dat er meer dan 1 volt ten opzichte van de aarde door het lichaam gaat en dat kan een te hoog magnetisch wisselveld veroorzaken. Omdat dit lichaamsvreemde energie is, gaat het lichaam hiertegen in verweer. Dat kan je merken aan gespannen spieren en niet rustig kunnen liggen in bed of wakker worden met hoofdpijn.

## M (MATERIAAL)

Een aantal adviezen hierover zijn gebaseerd op een oude Druïde methode. Het komt op het volgende neer:

- Gebruik zoveel mogelijk natuurlijke materialen in huis, maar vooral in de slaapkamer. Net als jouw huid - waarbij natuurlijke stoffen prettiger aanvoelen op de huid en ervoor zorgen dat deze kan ademen - zorgen natuurlijke materialen in huis ervoor dat het daar behaaglijker aanvoelt. Als er veel kunststof of synthetisch materiaal in huis aanwezig is, zoals laminaat, fineer en synthetische stoffen, voelt het nep aan en totaal anders dan wanneer je gebruikmaakt van natuurlijke materialen zoals een houten vloer of een marmoleum vloer, kurk of een vloerbedekking van natuurlijke materialen.
- Denk ook aan gordijnen van natuurlijke materialen, zoals katoen of linnen. Dit zijn de grote oppervlakten in huis en deze kunnen daarom een verschil maken wat betreft het gevoel in huis.
- Wat betreft het bed: neem beddengoed van natuurlijk materiaal, een matras zonder metalen binnenvering en een latten bodem.



ASTRID TAKS IS VANAF HAAR 17<sup>e</sup> BEKEND MET DE WOONBIOLOGIE. DAT KOMT OMDAT HAAR VADER EEN VAN DE EERSTE WOONBIOLOGEN IN NEDERLAND WAS. INMIDDELS IS ZE RUIM DERTIG JAAR ALS WOONBIOLOOG WERKZAAM. ONLANGS VERSCHIEEN VAN HAAR HAND HET BOEK *UITSTRALING* (ISBN 9789090309996). HET IS VERKRIJGBAAR VIA [www.uitstraling.nu](http://www.uitstraling.nu) EN [bol.com](http://bol.com).

## A (AIR)

- Let op dat er voldoende ventilatie is, anders blijft er te veel vocht en schadelijke stof in huis hangen, waardoor er schimmelvorming kan ontstaan en daardoor weer problemen aan de luchtwegen.
- Vooral 's nachts is het belangrijk om goed te ventileren. In een gemiddeld grote slaapkamer waar twee personen slapen, is de kwaliteit van de lucht na ongeveer vier uur al zuurstofarm en veel vochtiger door het uitademen en transpireren van beide personen. Als het vocht niet weg kan, gaat het in het matras, de dekbedden, de gordijnen en de kledingkast zitten, waardoor je schimmelvorming kan krijgen. Wanneer het muff ruikt in de slaapkamer ventileer je te weinig.
- Planten die heel goed als filter werken van vluchtige, schadelijke stoffen zijn bijvoorbeeld de Dieffenbachia en de Sanseveria.

Deze adviezen zorgen voor een beter gevoel in de woning en je bespaart ook nog eens energie hiermee. Begin gewoon met het uitvoeren ervan en maak er een gewoonte van. Veel succes, en laat mij weten wat de veranderingen zijn. •

## Op het terras



Probeer de eerstvolgende keer als je op een terras wat gaat drinken eens om je heen te kijken en te visualiseren dat alle mobiele telefoons van de mensen om je heen, of ze nu in een tas of jaszak zitten, om de paar seconden een verbinding maken met de dichtstbijzijnde mast. Probeer dit te visualiseren als gekleurde laserstralen. Je 'ziet' ineens heel veel gekleurde draden door elkaar lopen. Daarna probeer je de WiFi-wolken van het terras waar je je bevindt en van de winkels om je heen te visualiseren. Besef je dat we ons continu in een hoge stralingsomgeving bevinden? En niet alleen wij mensen. Ik ben ervan overtuigd, dat dit een onderdeel is die met de bijensterfte te maken heeft. Mijn doel is dat het bewustzijn op dit gebied groter wordt, waardoor we meer vat krijgen op onze gezondheid en vitaliteit en dat daardoor de overheid dan betere grenswaarden gaat hanteren om ons te beschermen.

*‘Vooral de laatste jaren merk ik in mijn werk als woonbioloog dat er steeds zwaardere belastingen in woningen meetbaar zijn’*