

108 Gouden TIPS

voor een betere nachtrust en een energieke, gezonder leven.

Baby- en Kinderkamer:

Wat absoluut **NIET** mag:

Metalen bed

Koperen bed

Metalen lattenbodem

Synthetisch matras

Metaal opslaan onder het bed

Geen magneten onder het bed opslaan

Nachtlamp met transfo

Elektrische muggenverdelger

Synthetische verf op muur

Synthetisch behang

Synthetische vloerbekleding

Syntactische lakens

Synthetische pyjama

Synthetische gordijnen

Zijden pyjama

Planten

Vasttapijt

TV

Dect Telefoon

Dect Babyfoon

Niet boven elektrische verdeelkast

Geen spaarlampen

Geen Neonlampen

Geen verlengdraden

Hoofdeinde van het bed niet tegen de radiator

Geen nachtlamp laten branden

Elektrisch verstelbaar bed

Luidspreker of radio

Microgolfvoeding

Synthetisch muggennet

Overdag het raam laat openstaan

Gevolg: Schimmelvorming

Wat wel **WEL** moet:

100 % houten bed

100 % houten lattenboden

100 % natuurlijke materialen zoals kapok / Katoen ...

Biologische verven

Biologisch papier

Kurk / balatum

100 % katoen

idem

idem

idem

Verwijderen

Verwijderen

Afschermen of verwijderen

idem

Goede aarding voorzien. Liefst 5 Ohm

Dubbelpolig onderbreken

Ideaal = bed 30cm van de muur af

Volledig donkere kamer

15° C = ideale temperatuur

Verwarmen op gas

Katoenen muggennet

's Nachts raam op een kier zetten en

's ochtends 15 tot 30 min. groot openzetten. Daarna dicht.

Kinderen zijn zeer kwetsbaar. Hun weerstand is nog niet 100% opgebouwd en hun zenuwstelsel is nog te zwak. Daardoor kunnen elektrische en magnetische velden meer schade toebrengen aan kinderen dan aan volwassenen.

Gebruik een kompas en beweeg het langzaam over de matras. Op deze manier kan u vaststellen of er spiralen (veren) of magneten in de matras aanwezig zijn. Als de naald beweegt of omslaat wil dit zeggen dat er metaal in of onder de matras aanwezig is. Doe de test tegen een radiator. U zult versteld staan.

Elektrische toestellen zoals TV, radio, stereo, ..., veroorzaken statische elektriciteit. Het duurt ± 8 uur vooraleer dit volledig verdwijnt. Het gevolg hiervan is een onrustige nachtrust, zenuwachtig, moe, ...

Indien al deze tips gedeeltelijk of slechts weinig helpen betekent dit dat er zware geopathische stoorvelden in de woning aanwezig zijn. Deze moeten deskundig worden gesaneerd, met resultaat en dit door een ervaren Geobioloog.

Bouwgrond:

Indien u een bouwgrond wil aanschaffen moet u kijken op de aanwezigheid van bramen, distels, mierennesten, misvormde hagen, ... Dit wijst op zware geopathische belasting vanuit de natuur of de kosmos.

Liefst niet bouwen op een moeras!

Kijk rond in de omgeving of er struiken en bomen ziek zijn. (zie foto's op de website als voorbeeld)

Staan er dichtbij GSM masten of hoogspanningslijnen.

Vraag rond bij de burens naar de betekenis van de straatnaam; Rue des étangs Noir, Rue de l'enfer, Rue du Marais, Dodenweg, ... Hebben ze een betekenis? Wat gebeurde hier vroeger? U zou soms versteld staan.

Algemene Tips:

Als u de keuze heeft om te slapen op de eerste verdieping of het gelijkvloers is gelijkvloers aangewezen. De elektromagnetische hoogfrequente velden zijn er merkkelijk zwakker doordat deze van boven komen.

Stop TV kijken 1 uur voor het slapengaan.

Kijk TV op een afstand van minstens 6x de doorsnede van het scherm.

Koop een TV die stralingsarm is. TCO normen.

In de slaapkamer geen GSM. Ook niet zonder lader. De jeugd doet dit wel!

Vermijd transformatoren (radiowekker) in de slaapkamer, op bureau en op plaatsen waar je lang verblijft. (bvb keuken, woonkamer, ...)

Koop een GSM met een lage SAR waarde. (Specific Absorbion Rate)

Slaap niet boven een garage waar een auto in staat.

Slaapkamer regelmatig verluchten. 30min 's ochtend. Niet de ganse dag. Deze veroorzaakt schimmelvorming.

Gebruik een vaste telefoon in plaats van een DECT telefoon. (draagbare binnenhuistelefoon). Deze laatste kan voor 90% worden afgeschermd d.m.v. de Protect Box. (zie film op de website) Er is 10% vermindering in afstand van ontvangst.

Gebruik internet d.m.v. een vaste verbinding. Geen WIFI. (draadloos) Indien dit toch een must is kan de router met zijn antenne voor 90% worden afgeschermd d.m.v. de Protect Box.

Het spreekt voor zich dat de tips voor kinderen ook voor de ouders van toepassing zijn. Om te voorkomen dat zij de tips voor baby/kinderkamer niet zouden lezen hier nog eens de samenvatting; geen metalen bed, geen koperen bed, geen waterbed, geen metalen lattenbodem, geen metaal in de matras, geen magneten in de matras, geen luidsprekers onder het bed, geen elektrische wekker, geen GSM opladen in de slaapkamer, geen TV in de slaapkamer, geen DECT telefoon, geen DECT babyfoon, geen TL lampen, geen spaarlampen, geen elektrische deken, geen verlengdraden onder het bed, geen airco, geen elektrisch verstelbaar bed, geen synthetische matras, geen WIFI, ...

Geraniums op de vensterbank van de slaapkamer houden de muggen buiten.

Hoe wel een elektrische deken gebruiken!

De elektrische deken tussen 2 lakens leggen en ongeveer 1 uur voor het slapengaan aanzetten.

Als je naar bed gaat de deken uit het stopcontact trekken en het zo ver mogelijk van het bed leggen. (omwille van de 100km koper draden die erin zitten) Het bed is lekker warm.

Wel te rusten.

Hoe best GSM gebruiken!

Vorm het nummer en hou de telefoon minstens 50cm van u vandaan. Als u verbinding heeft de telefoon aan het oor brengen. Regelmatig wisselen van oor. Hou uw gesprekken kort. D.w.z. enkele minuten. Vraag uw vrienden om u eerst proberen te bereiken op een zonaal toestel. Als dat niet lukt, dan pas de GSM. Als u zelf de keuze heeft, gebruik dan steeds een vast toestel. Bel zo weinig mogelijk vanuit de auto of trein. De GSM zal steeds op maximaal vermogen zenden. Uit proeven met klanten hebben we vastgesteld dat 80% van het GSM gebruik kon verwezen worden naar een vast toestel. Een GSM toestel zendt in het begin (bij het vormen van het nummer) 60VM straling uit, na de verbinding nog 5VM en met een oortje nog 1VM.

Tenslotte nog een inslaapoefening:

In bed ga je in gedachten op de plaats waar u het liefst op vakantie was. Visualiseer dit beeld goed. Kijk goed naar alle voorwerpen; bomen, huizen, zee, lucht,...

Visualiseer dat het begint te sneeuwen. Laat de dikke vlokken eerst op de bomen, rotsen, daken, auto's vallen en nadien op de grond. Na enkele seconden zal het ganse beeld wit zijn.

Het zal zeker het inslapen bevorderen al is de kans groot dat u op dat ogenblik al ingeslapen bent.

Probeer maar!

Deze tips zijn gebaseerd op meer dan 25 jaar ervaring.

Regelmatig zullen er nieuwe tips worden toegevoegd en verduidelijkt.

Indien u geïnteresseerd bent om uw woning te laten onderzoeken zullen vele van deze tips op dat ogenblik ter sprake komen en u dan worden verduidelijkt.