

Nedtrappingsplan som gir stor reduksjon av kreftfaren:

Med mottoene “Det viktigste først”, “det enkleste er ofte det beste” og «gjør så godt du kan for alle monner drar» blir ukeplanen slik:

UKE 1: Det viktigste først: Venn deg til å bruke **høyttaler** eller **kablede ørepropper** når du snakker i mobiltelefonen.

Dette er det absolutt viktigste du kan gjøre for å redusere strålingen du er utsatt for. Legg mobiltelefonen litt unna deg når du snakker.

UKE 2: Avstands-uka: Hver centimeter hjelper!

Sjekk om du kan skape større avstand mellom kroppen din og dingsene som stråler. Selv en forskjell fra 1 til 2 cm hjelper – for ikke å snakke om fra baklomma til sekken! Ha PCen på et bord, legg mobilen i veska, legg mobilen litt unna deg når du sitter stille, holde mobilen lenger unna deg når du er på nettet. Og beskytt forplantningsorganene dine! Må du ha den nære kroppen så varier hvor du har den for å spre belastningen. Vit også at skjermensiden stråler minst, og derfor bør den vende mot kroppen.

UKE 3: Bevissthets-uka: Bare ha på WiFi, blåtann og mobildata når du bruker det.

Start med mobiltelefonen din og skru av alt du ikke bruker, spesielt når du har den nære kroppen. Telefonen ringer og får SMS selv om du skruer av mobildata! Gjør så det samme med smartklokke, PC og WiFi-ruteren. Alle enheter du vil bruke på nettet kan du bruke med kabel nett fra WiFi-ruteren. Da kan du surfe så mye du vil uten helsefare.

UKE 4: Nattero-uka: Skru av WiFi, blåtann og mobildata om natta.

Da får kroppen hvile og kan lettere reparere eventuelle skader. Legg gjerne inn et varsel på telefonen din i passe tid før du pleier å legge deg, så er det lettere å huske. Vurder om du kan skru helt av mobiltelefonen om natta, eller legge den noen meter unna der du sover. Er det slitsomt å gå bort til WiFi-ruteren å skru av og på, kan du bruke en timer eller kjøpe en lavt-strålende WiFi-rutere i spesialbutikker. De stråler bare når de er i aktiv bruk.

UKE 5: Lufte-uka: Gi kroppen fri ved å ta en tur inn i naturen

Kroppen er flink til å reparere seg selv, bare den får litt ro. Litt “strålefri lufting” kan derfor være godt for kroppen. Det er flott om du kan skru helt av mobiltelefonen så får kroppen skikkelig fri! Men om du må kunne kontaktes så har du innen denne uka selvfølgelig ikke på mobildata, blåtann eller WiFi siden du ikke bruker det. Dessuten har du tenkt over at du kanskje kan ta med en sekk og legge telefonen i en del av sekken som skaper avstand til kroppen.

UKE 6: Sjekk tidsfordrivet-uka: Kan du finne på andre ting enn å være på nett hele tiden?

Last ned innhold og skru av nettet etterpå. Bruk annen type tidsfordriv enn den som du finner på nettet. Istedenfor å konsumere, hva med å lage noe, bidra sosialt, starte med å lære noe nytt?

UKE 7, 8, 9, 10 ...: Fortsett med de gode vanene!