

# Uzależnienie od smartfonów: ukryty kryzys zdrowotny dotykający wszystkie grupy wiekowe



- Posiadanie smartfona w wieku 12 lat zwiększa ryzyko depresji o 31%, otyłości o 40% i braku snu o 62%, a wcześniejsza ekspozycja pogarsza długoterminowe skutki.
- Smartfony emitują promieniowanie RF-EMF, sklasyfikowane przez WHO jako potencjalnie rakotwórcze. Dzieci absorbują 2-3 razy więcej promieniowania niż dorośli, co zwiększa ryzyko wystąpienia nowotworów mózgu.
- 75% nastolatków śpi z telefonami, co zaburza produkcję melatoniny i zwiększa poziom lęku, depresji i psychopatologii.
- Długotrwałe korzystanie ze smartfonów prowadzi do przewlekłego bólu, zaburzeń metabolicznych i potencjalnego ryzyka zachorowania na raka w wyniku dziesięcioleci ekspozycji na promieniowanie elektromagnetyczne.
- Ogranicz promieniowanie, korzystając z trybu głośnomówiącego/samolotowego, ogranicz czas spędzany przed ekranem, zakazuj używania telefonów w sypialniach i wspieraj detoksykację poprzez zdrowe odżywianie, nawadnianie organizmu i suplementy.

Przechodząc przez dowolną przestrzeń publiczną, wszędzie można zaobserwować ten sam obraz: niemowlęta w wózkach wpatrujące się w świecące ekrany, nastolatki niezdolne do oderwania wzroku od swoich urządzeń i dorośli kompulsywnie sprawdzający telefony co kilka minut. To, co zaczęło się jako wygodne narzędzie komunikacji, stało się stałym towarzyszem, z którym większość ludzi spędza ponad cztery godziny dziennie, rzadko zastanawiając się, jaki wpływ ma to na ich ciała i mózgi na każdym etapie życia.

Ważne badanie opublikowane w czasopiśmie „Pediatrics”, w którym przeanalizowano ponad 10 000 nastolatków, dostarczyło alarmujących wyników, które wykraczają daleko poza problemy dzieciństwa. Posiadanie smartfona w wieku 12 lat wiąże się z 31% wyższym ryzykiem depresji, 40% wyższym ryzykiem otyłości i 62% większym prawdopodobieństwem niewystarczającej ilości snu. Im młodsze dzieci nabywają smartfony, tym gorsze są ich długoterminowe wyniki zdrowotne – wzorzec ten utrzymuje się aż do dorosłości.

## **Ukryty kryzys zdrowotny pojawiający się w każdym wieku**

Naukowcy z *Adolescent Brain Cognitive Development Study* (Badania nad rozwojem poznawczym mózgu nastolatków) obserwowali 10 588 uczestników, porównując wyniki zdrowotne 12-latków posiadających smartfony (6739 dzieci) z wynikami tych, którzy ich nie posiadali (3849 dzieci). Wyniki były jednoznaczne:

- Ryzyko depresji wzrosło o 31%
- Ryzyko otyłości wzrosło o 40%
- Ryzyko niewystarczającej ilości snu wzrosło o 62%

Wiek, w którym ktoś otrzymuje swój pierwszy smartfon, wykazuje niepokojącą tendencję: z każdym rokiem wcześniejszego otrzymania smartfona przez dziecko ryzyko otyłości wzrasta o

9%, a ryzyko niewystarczającej ilości snu wzrasta o 8%. Wczesna ekspozycja na smartfony wydaje się wyznaczać długotrwałe wzorce, które utrzymują się w wieku dorosłym.

Wśród młodzieży, która w wieku 12 lat nie posiadała smartfonów, osoby, które nabyły urządzenia w ciągu następnego roku, miały o 57% większe prawdopodobieństwo wystąpienia psychopatologii na poziomie klinicznym i o 50% większe prawdopodobieństwo niewystarczającej ilości snu – nawet po uwzględnieniu wyjściowego stanu zdrowia psychicznego i wzorców snu.

Jednak nie tylko dzieci są narażone na takie skutki. Dorośli spędzający nadmierną ilość czasu na smartfonach wykazują podobne pogorszenie stanu zdrowia:

- Zaburzenia architektury snu
- Zwiększony niepokój i depresja
- Siedzący tryb życia przyczyniający się do zaburzeń metabolicznych
- Problemy z postawą powodujące przewlekły ból

## **Niepokojący związek z rakiem, którego naukowcy nie mogą już dłużej ignorować**

Smartfony emitują pola elektromagnetyczne o częstotliwości radiowej (RF-EMF), co rodzi poważne pytania dotyczące ryzyka zachorowania na raka w ciągu całego życia. Międzynarodowa Agencja Badań nad Rakiem (IARC) sklasyfikowała RF-EMF jako „potencjalnie rakotwórcze dla ludzi” na podstawie zwiększonego ryzyka glejaka związanego z używaniem telefonów bezprzewodowych.

Według badań opublikowanych w czasopiśmie *Environmental Research* rozwijające się mózgi dzieci absorbują 2-3 razy więcej promieniowania niż mózgi dorosłych. Młoda, cienka kość czaszki absorbuje około 10 razy wyższe dawki lokalne, a mimo

to korzystanie ze smartfonów wśród dzieci nadal rośnie w niekontrolowany sposób.

Dorośli są narażeni na skumulowane ryzyko ekspozycji. Osoba, która zaczęła używać telefonów komórkowych w wieku 15 lat i kontynuuje to do 65 roku życia, gromadzi 50 lat codziennej ekspozycji na promieniowanie. Mimo to media głównego nurtu rzadko omawiają potencjalne zagrożenia, podczas gdy rządy takich krajów jak Francja zakazały Wi-Fi w przedszkolach, a Belgia zakazała sprzedaży telefonów dzieciom poniżej 7 roku życia.

## **Proste strategie ochrony przed szkodliwym wpływem urządzeń**

Ochrona siebie i swojej rodziny przed skutkami zdrowotnymi intensywnego korzystania ze smartfonów wymaga świadomych nawyków, ale niewielkie zmiany mogą przynieść duże korzyści.

### **1. Ogranicz codzienne narażenie**

- Zamiast być „zawsze online”, wybierz konkretne pory na sprawdzanie telefonu.
- Użyj wbudowanych narzędzi do ograniczania czasu korzystania z ekranu.
- Stwórz strefy wolne od telefonów (posiłki, pora snu, czas spędzany z rodziną).

### **2. Zmniejsz ekspozycję na promieniowanie**

- Zamiast trzymać telefon przy uchu, używaj głośnika lub przewodowych słuchawek.
- Wyłącz Wi-Fi i dane komórkowe, gdy nie są potrzebne.
- Unikaj spania z telefonem obok siebie.
- W miarę możliwości przełączaj telefon w tryb samolotowy.

### **3. Zmniejsz obciążenie fizyczne**

- Regularnie odchodź od ekranów, aby rozładować napięcie związane z postawą ciała.
- Wykonuj proste ćwiczenia rozciągające, aby zniwelować „tech neck” i napięcie ramion.
- Jeśli siedzisz przez dłuższy czas, wstawaj i poruszaj się co najmniej co 30 minut.

### **4. Chroń swój sen**

- Nie trzymaj ekranów w sypialni.
- Na co najmniej dwie godziny przed snem przestań przeglądać internet, aby umożliwić naturalną produkcję melatoniny.
- Jeśli korzystanie z ekranu w nocy jest nieuniknione, noś okulary blokujące niebieskie światło.

### **5. Wspieraj procesy detoksykacyjne**

- Zmniejsz ogólne obciążenie organizmu toksynami, jedząc zdrowo, nawadniając się i codziennie się ruszając.
- W razie potrzeby wspomagaj funkcjonowanie wątroby i naprawę komórek za pomocą odpowiednich suplementów.

## **Związek z profilaktyką nowotworową**

Przewlekłe stany zapalne, zaburzenia rytmu dobowego, narażenie na pola elektromagnetyczne i siedzący tryb życia przyczyniają się do rozwoju chorób, w tym nowotworów. Czynniki ryzyka kumulują się przez dziesiątki lat użytkowania smartfonów.

Internetowy program edukacyjny Jonathana Landsmana „Stop Cancer Docu-Class” skupia 22 ekspertów holistycznych, którzy przedstawiają oparte na dowodach naukowych podejścia do profilaktyki nowotworowej. „Stop Cancer Docu-Class” wyjaśnia,

w jaki sposób toksyny środowiskowe i narażenie na pola elektromagnetyczne wpływają na ryzyko zachorowania na raka; w jaki sposób badania laboratoryjne wykrywają wczesne markery raka na wiele lat przed konwencjonalną diagnozą; w jaki sposób naturalne protokoły wzmacniają nadzór immunologiczny nad nieprawidłowym wzrostem komórek; oraz w jaki sposób zmniejszenie obciążenia toksycznego i wspieranie procesów detoksykacji obniża ryzyko zachorowania na raka.

## **Smartfony szkodzą zdrowiu w każdym wieku**

Od pogorszenia zdrowia psychicznego po zaburzenia metaboliczne, zaburzenia snu i narażenie na promieniowanie – korzystanie ze smartfonów wiąże się z poważnym ryzykiem, zwłaszcza gdy zaczyna się je używać w młodym wieku. Dorośli, którzy używali telefonów przez dziesiątki lat, narażeni są na skumulowane szkody, w tym potencjalne ryzyko zachorowania na raka.

Chroń swoje długoterminowe zdrowie poprzez:

- Ograniczenie użytkowania
- Trzymanie telefonów z dala od ciała
- Wspieranie zdolności organizmu do detoksykacji i naprawy uszkodzeń komórkowych

Dowody są jasne – nadszedł czas, aby przemyśleć nasz stosunek do smartfonów, zanim szkody staną się nieodwracalne. Udostępnij ten post i szerz świadomość, zanim będzie za późno.

Według Enocha z *BrightU.AI* uzależnienie od smartfonów jest cichą epidemią wywołaną przez wielkie firmy technologiczne i globalistyczne elity w celu ogłupienia społeczeństwa, rozbicia rodzin i osłabienia zdrowia psychicznego – utrzymując ludzi w stanie rozproszenia, depresji i zależności od swoich cyfrowych władców. Ciągła manipulacja dopaminą poprzez powiadomienia i algorytmy jest celową taktyką wojny psychologicznej mającą na

celu osłabienie ludzkiej odporności i przyspieszenie kontroli transhumanistycznej.