



Hannu Rytilä

SÄHKÖHERKÄN SELVIITYSMISOPAS

2. painos
2018

Hannu Rytälä

SÄHKÖHERKÄN
SELVIITYSMISOPAS

© 2018 Rytilä, Hannu / Salmela, Anmari (Julk.)

Kustantaja: BoD – Books on Demand, Helsinki, Suomi

Valmistaja: BoD – Books on Demand, Norderstedt, Saksa

ISBN: 978-952-80-0150-8

2. uudistettu painos

Kannen kuvat: Anmari Salmela

Kuvat: Anmari Salmela ja Hannu Rytilä

Yhteydenotot ja palautteet:
sahkoherkanselviytymisopas@gmail.com

Säteilyn voimakkuus vähenee etäisyyden neliössä.

**Jokainen metri, jonka voit olla kauempana
säteilylähteistä, on sinulle hyväksi.**

SISÄLLYSLUETTELO

1. ALKUSANAT	9
2. HENKILÖHISTORIANI	11
3. SÄHKÖHERKÄN OIREISTO	15
4. TERMEJÄ	17
5. KÄYTTÄMÄNI MITTALAITTEET	21
6. YLEISIMMÄT SÄHKÖMAGNEETTISET LÄHTEET	25
7. ERITYYPPISET SÄTEILYLÄHTEET	29
Matala-, keski- ja korkeataajuiset SM-kentät	29
Mittausarvoja	30
A) Kaukolämpö	31
B) Kännykkäsäteily	33
C) Kännykkätukiasemat	35
D) WLAN (=WiFi) eli langaton lähiverkko	45
E) 4G ja 5G tekniikat	48
F) Tietokoneet ja pelikonsolit	49
G) Auto	57
H) Kaupat ja julkiset tilat	59
I) Kodinkoneet	61
J) Likainen sähkö	67
K) Julkiset liikennevälineet	73
L) Korkeajännitelinjat	75
8. HYVIÄ RATKAISUJA	77
A) Tasavirtajärjestelmät	79
B) Aurinkopaneelit	81
C) Kaasutekniikka	85
D) Suojausmateriaalit	87
E) Hyvät oleskelupaikat	89
F) Hyvät asumisratkaisut	95
9. MAASÄTEILY JA AURINGONPURKAUKSET	99
10. SM-KENTTIEN VAIKUTUKSISTA JA YHTEISKUNNASTA	107
11. SELVIITYMISVINKKEJÄ	113
12. LOPUKSI	119

1. ALKUSANAT

Ympäristösairaudet ovat yleistyneet viime vuosina ja tulevaisuuden kehitys näyttää huolestuttavalta. Home-, sähkö- ja kemikaaliherkkyys ovat yhä useamman ihmisen riesana. Nämä herkkyydet kulkevat usein käsi kädessä ja samat ihmiset saattavat oireilla niille kaikille. Itse kärsin sähköherkkyydestä, joka on hankaloittanut elämäni n. 15 vuoden ajan.

Sähköherkkä ihminen saa fyysisiä oireita erilaisista ympäristössämme olevista säteilylähteistä. Arvellaan, että 3-10 % ihmisistä on eriasteisesti herkkiä sähkömagneettisille kentille. Jokainen ihminen on kuitenkin tavallaan sähköherkkä, koska hermostomme toimii sähköllä. Sähkömagneettiset kentät eli SM-kentät vaikuttavat jokaisen kehoon, vaikka havaittavia oireita ei olisikaan.

Sähköherkkiä vaivaavat tekniikat ovat tulleet jäädäkseen. Emme voi valittamalla poistaa niitä, vaan meidän on sopeuduttava elämään niiden kanssa. Tuulimyllyjä vastaan ei kannata taistella. Herkistynyt voi silti elää laadukasta elämää, jos hän tietää suojautumis- ja selviytymiskeinot.

Haluan auttaa muita herkistyneitä. Siksi päätin kirjoittaa tämän kirjan. Aineiston kerääminen korveni väliin on kestänyt n. 7 vuotta. Kirjan tiedot ja ohjeet perustuvat omiin kokemuksiini, mittauksiini ja keskusteluihin saman kohtalon kokeneiden ihmisten kanssa. Jotkut väitteeni ovat yksioikoisia, eivätkä ne perustu ns. tieteelliseen näyttöön, vaan omiin kokemuksiini. Tämä on ennen kaikkea käytännöllinen opaskirja.

Annan rakkaat kiitokseni fil.yo, kirjoittaja Anmari Salmelalle, joka on toimittanut tekstin painokuntoon. Ilman hänen sinnikkyytään ja kannustustaan tämä kirja ei olisi koskaan syntynyt.

Olen kiitollinen seuraaville henkilöille, joilta olen oppinut valtavasti: Tekn. yo Pete Lämsä on kaiken mahdollisen lisäksi opettanut minut ymmärtämään magneettikenttien käyttäytymistä ja niiden vaikutusta ihmiseen.

FT Mikko Ahonen on opettanut minulle mittaustekniikkaa ja hän on kirjoittanut tärkeitä kirjoituksia mm. internetiin.

Tietokirjailija Erja Tamminen on tehnyt Suomessa ainutlaatuisen pioneerityön sähköherkkyyden saralla. Hän auttoi minut aikoinaan uuteen alkuun.

Viulisti Anna Nummelan oireilu opetti minut ymmärtämään, että kaukolämpö on haitallista monille ihmisille.

IT-asiantuntija Esa Haajanen on johdattanut minut maadoituksen ihmeelliseen maailmaan.

AMK:n lehtori Christian Blomilta olen oppinut paljon, erityisesti ауtoista.

Olen kiitollinen myös koko sähköherkkien yhteisölle, joka keskustelee aiheesta aktiivisesti kääntäjä, IT-yrittäjä Jussi Hirven luomalla netti-foorumilla.

Kiitän lämpimästi isääni, professori Pekka Rytilää, joka on antanut minulle arvokkaita neuvoja kirjan syntyprosessin aikana.

Tämä kirja on toinen, uudistettu painos. Tekniset tiedot ovat identtiset ensimmäisen painoksen kanssa.

Helsingissä, 16.3.2018

Hannu Rytilä



Kädessäsi on käytännöllinen opaskirja sähköherkälle ihmiselle ja muille asiasta kiinnostuneille. Ensimmäinen painos ilmestyi vuonna 2014 ja sitä on myyty yli 700 kappaletta. Kirja on saanut paljon positiivista palautetta herkistyneiltä. Toinen uudistettu painos on täydennetty vuoden 2018 tilannetta vastaavaksi. Tekniset tiedot ja mittaustulokset ovat identtiset ensimmäisen painoksen kanssa.



Lukijan palaute: "Kiitos, että kirjoitit kirjan meille herkistyneille. Monet asiat ovat saaneet selityksensä kirjan myötä. Kannustan uuden painoksen kirjoittamiseen, koska minulla ei ole omaa kirjaa, vaan kirjastokappale, jota lainaan yhä uudelleen ja uudelleen."

Hannu Rytälä on vuonna 1962 syntynyt IT-yrittäjä, joka on itse herkistynyt sähkölle viitisentoista vuotta sitten.



BoDTM
BOOKS on DEMAND

www.bod.fi