

УДК 615.85
ББК 53.58
М52

EMF*D
by Dr. Joseph Mercola

Copyright © 2020 by Joseph Mercola
Originally published in 2020 by Hay House Inc. USA

Меркола, Джозеф.

М52 Невидимая угроза : как Wi-Fi, сотовые телефоны, 5G и другие электромагнитные излучения влияют на наше самочувствие и продолжительность жизни : последние данные научных экспериментов / Джозеф Меркола ; [перевод с английского]. — Москва : Эксмо, 2022. — 400 с. — (Альтернативная медицина от мировых экспертов. Целостный подход к здоровью).

ISBN 978-5-04-119390-4

Если мы этого не видим, значит, этого нет? Звучит абсурдно, не так ли? Но только по отношению к тому, что нам хорошо известно. А вот если кто-то скажет, что переменный ток и беспроводной вай-фай в прямом смысле похищают ваше здоровье? Что близко расположенные вышки сотовой связи могут вызывать и вызывают различные виды онкологии и спектр аутоиммунных заболеваний? Вы рассмеетесь ему в глаза. Очень самонадеянно! Эта книга расскажет о настоящих открытиях, которые замалчивают гиганты индустрии связи. Вы узнаете то, что узнали они в момент собственных экспериментов, после чего спешно прикрыли всякие исследования в этой области. Вы поймете, насколько хрупка наша безопасность. И научитесь жить в новом мире с наименьшими потерями для здоровья.

УДК 615.85
ББК 53.58

ISBN 978-5-04-119390-4

© Захаров А., перевод на русский язык, 2021
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

ОТЗЫВЫ НА КНИГУ

«Революционная новая книга доктора Мерколы о воздействии электромагнитных полей (ЭМП) на здоровье — это одновременно и отрезвляющая история, и призыв к действию. Доктор Меркола тщательно излагает нам историю и доказательства пагубного влияния ЭМП, а затем предлагает конкретные шаги, которые помогут и вам, и вашей семье восстановиться после повреждений. Прочитав эту важную книгу, я удвоил усилия по защите семьи и пациентов от вредных эффектов ЭМП, особенно в свете развертывания системы 5G. В этом сражении должны участвовать мы все, и книга доктора Мерколы осветит нам путь в этой важной борьбе».

Томас Коуэн, доктор медицины, автор книг
*Human Heart, Cosmic Heart; Vaccines, Autoimmunity,
and the Changing Nature of Childhood Illness u Cancer
and the New Biology of Water*

«Десять лет назад мое подорванное здоровье улучшилось буквально за одну ночь после одного простого изменения в получаемых дозах электрических полей. Если бы я знал о воздействии беспроводных и электрических излучений на здоровье пятнадцать лет назад, то это спасло бы меня от десяти с лишним лет боли и страданий. Пожалуйста, прочитайте эту книгу и поделитесь тем, что узнали, чтобы защитить себя и тех, кого любите».

Питер Салливэн, основатель *Clear Light Ventures*

«Хотите узнать, как ЭМП влияют на ваше здоровье? Эта книга — мастерский рассказ о том, почему нашей жизни и нашей планете настает ЭМП*ц и как его можно предотвратить. Читательная, сбалансированная, она обязательна к прочтению для любого, кто по-настоящему заинтересован в сохранении собственного здоровья».

Ллойд Баррелл,
*автор книги EMF Practical Guide
и основатель ElectricSense.com*

«5G-технология обещает нам быстрое соединение, большую пропускную способность, низкие задержки, скоростной интернет и умные города. Что в этом плохого? Доктор Меркола написал легко читающуюся и всеобъемлющую книгу, в которой объясняет, что известно о потенциальных пагубных биологических эффектах от значительного повышения получаемых доз ЭМП, если/когда связь 5G станет широко доступна. Даже если вы сами не пользуетесь этой технологией, вы не сможете от нее отказаться, потому что она будет повсюду. Эта книга — то, что надо, если вы хотите узнать все об опасности ЭМП».

Стефани Сенефф, *доктор медицины США, старший научный сотрудник, Лаборатория компьютерных наук и искусственного интеллекта Массачусетского технологического института*

«Новая книга доктора Джозефа Мерколы знакомит читателя с концепцией, что электронные и беспроводные технологии излучают частоты в форме грязного электричества и микроволновой радиации, которые могут навредить и уже вредят нашему здоровью. Эта книга выходит в интересное время, когда правительства всех стран наперегонки

разворачивают у себя 5G, пятое поколение беспроводных технологий, без какого-либо тестирования на биологические и медицинские эффекты от долгосрочного воздействия.

Мы получаем всё большие дозы радиации от «умных» счетчиков, «умных» устройств, Wi-Fi в школах, а теперь еще и «мелкосотовых» 5G-антенн, которые расставляют на фонарных столбах через каждые сто метров, и все больше народу спрашивает: „Зачем так торопиться с 5G?“ и „Нужна ли нам на самом деле эта технология?“ Нам уже недостаточно просто есть органическую пищу, пить очищенную воду, дышать свежим воздухом, получать физические нагрузки и хорошо спать, чтобы оставаться здоровыми. Нам нужно еще и свести к минимуму пагубные эффекты от электромагнитного загрязнения. Узнайте, как уменьшить получаемые дозы и восстановиться от полученного от ЭМП вреда, прочитав книгу доктора Мерколы. Она вас не разочарует!»

Доктор Магда Хавас, бакалавр,
почетный профессор Университета Трента (Канада)

«Доктор Джозеф Меркола написал определяющую книгу об электромагнитных полях с особым акцентом на том, как они воздействуют на наше здоровье. Это бесценный ресурс, предлагающий много практических решений, особенно для людей с повышенной ЭМП-чувствительностью. Тем, кто не очень много знает об ЭМП или отказывается принимать их всерьез, труднее будет их игнорировать после прочтения этой книги. Всем нужно знать об опасности электромагнитного излучения. Это всестороннее руководство поможет вам».

Орам Миллер, сертифицированный консультант
*по строительной биологии и специалист
по электромагнитным излучениям*

Изображение на стр. 59 перепечатано из The Lancet Planetary Health, Vol. 2, No. 12, Priyanka Bandara and David O. Carpenter, “Planetary electromagnetic pollution: it is time to assess its impact,” pages e512–e514, copyright 2018, с разрешения Elsevier.

Изображение на стр. 192 перепечатано из Ageing Research Reviews, Vol. 47, Keisuke Yaku, Keisuke Okabe, and Takashi Nakagawa, “NAD metabolism: Implications in aging and longevity,” pages 1–17, copyright 2018, с разрешения Elsevier.

Информация в этой книге приводится лишь в качестве вспомогательного ресурса, а личное мнение автора об электромагнитных полях не является медицинской рекомендацией. Научные данные о риске вреда от ЭМП все еще неполны. Эта книга не должна служить заменой индивидуальной диагностики и лечения, проводимых квалифицированным медицинским профессионалом. Прежде чем использовать какие-либо лекарственные средства или терапии, приведенные в этой книге, читатель должен сначала проконсультироваться с квалифицированным врачом, который даст рекомендации для лечения в зависимости от истории болезней читателя и его текущего состояния.

Издательство и автор, в частности, отказываются от любых обязательств и не могут быть привлечены к ответственности за любые потери, повреждения или травмы, полученные читателями вследствие использования информации или мнений, изложенных в этой книге.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	17
То, что вы не видите, может нанести вред.....	18
Угроза будет лишь расти	19
Как пользоваться этой книгой	21
ГЛАВА 1. РАЗБИРАЕМСЯ С ЭМП	23
Что такое ЭМП?	23
И ионизирующее, и неионизирующее излучение повреждают ДНК (просто разными способами)	27
Современные стандарты безопасности для беспроводных устройств имеют опасный недостаток	30
Важная разница между импульсными и неимпульсными ЭМП	32
Сверхнизкочастотные ЭМП.....	34
Магнитные и электрические поля.....	35

СОДЕРЖАНИЕ

Воздействие магнитных полей на здоровье	36
Еще один источник излучения, опасного для здоровья: грязное электричество.....	37
Как мы дошли до жизни такой? Ранняя история ЭМП.....	41
Томас Эдисон и первые системы электроснабжения.....	42
У многих электричества нет до сих пор	42
Знакомство с рентгеновскими лучами как предсказание опасности ЭМП.....	43
Еще один пример провалившейся и опасной технологии: флюороскоп для примерки обуви.....	45
Микроволновые печи резко повышают уровень ЭМП в домах	49
Беспроводные и сотовые телефоны.....	50
Взрывной рост использования мобильных телефонов по всему миру	51
Беспроводной интернет	55
5G и интернет вещей.....	56
И что мы получаем в сумме?	57
ГЛАВА 2. 5G: САМЫЙ БОЛЬШОЙ ЭКСПЕРИМЕНТ СО ЗДОРОВЬЕМ В ИСТОРИИ	61
Совершенно новое творение: миллиметровые волны	62
Грядут «мелкие соты»	63
Перспективы 5G.....	65

Настоящая причина развертывания 5G. Да, вы угадали — это не ради вашей пользы.....	67
Вы не сможете отказаться от 5G-покрытия — и излучения, которое получите вместе с ним.....	69
5G-антенны проникнут даже в ваш дом.....	70
Опасность ММВ для здоровья.....	71
Контакты с ММВ могут вызвать боль	74
5G может изменить всю биологическую жизнь и окружающую среду непредвиденными способами.....	75
FCC взяла, FCC заберет	77
Даже руководители телекоммуникационных компаний признаются, что не проводили никаких испытаний на безопасность.....	78
Научное сообщество высказывается — но кто-нибудь его слушает?.....	79
Небольшие поводы для надежды: краткая история сопротивления 5G.....	80
Лучшая альтернатива 5G — волоконно-оптические сети.....	88
ГЛАВА 3. МОБИЛЬНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ — СИГАРЕТЫ XXI ВЕКА.....	92
Табачная промышленность десятилетиями сознательно лгала широкой публике	94
Финансирование предвзятых исследований.....	96
Миллионные траты на убеждение законодателей	97
Создание конфликта интересов.....	100

СОДЕРЖАНИЕ

Финансирование сомнительно спроектированных исследований.....	101
Распространение идеи, что научные данные неубедительны.....	103
Эпохальная юридическая победа индустрии беспроводных устройств: Закон о телекоммуникациях 1996 года.....	105
Очернение ученых, которые находят проблемы с мобильными телефонами.....	109
«Захват» Федеральной комиссии по связи.....	111
Как беспроводная индустрия влияет на государственную политику.....	116
История повторяется.....	117
ГЛАВА 4. КАК ЭМП ВРЕДЯТ ВАШЕМУ ОРГАНИЗМУ.....	119
Исследования, подтверждающие опасность ЭМП.....	120
Новое представление об ЭМП и вашем организме: все начинается с кальция.....	122
Связь между воздействием ЭМП и кальцием.....	124
Проблема с избытком кальция в клетках.....	126
Супероксид: полезный свободный радикал, у которого есть и темная сторона.....	128
Взаимоотношение между употребляемой пищей и повреждениями, наносимыми ЭМП.....	130
Гидроксильные свободные радикалы.....	131
Знакомьтесь: оксид азота(II), еще один полезный свободный радикал, у которого есть и темная сторона.....	133

СОДЕРЖАНИЕ

Пероксинитрит — возможно, одна из самых вредоносных молекул в организме	135
Почему вы, скорее всего, никогда не слышали о пероксинитрите	138
Неионизирующие излучения тоже повреждают ДНК	138
Все живые существа уязвимы для ЭМП	141
Популяции насекомых вымирают	142
И растения участь не минует.....	144
Болезнетворные бактерии, похоже, от ЭМП только смеются.....	145
Царство животных тоже страдает.....	146
Популяция, самая уязвимая для ЭМП.....	147
Мозги детей особенно уязвимы для повреждения	147
Воздействие начинается еще в утробе	149
Связь между ЭМП-излучением и СДВГ?.....	150
ЭМП и повышенный риск аутизма	151
Эмоциональное воздействие ЭМП на детей	154
Apple изменила рекомендуемое экранное время для детей ...	156
Некоторые страны осознают риск	157
ГЛАВА 5. ЭМП И БОЛЕЗНИ	159
Звон в ушах (тиннитус).....	160
Катаракты.....	162
Нарушение гематоэнцефалического барьера	163
Нарушения сна и пониженный мелатонин	164

СОДЕРЖАНИЕ

ЭМП также разрушают кишечный барьер	166
Повышенная абсорбция токсинов.....	167
<i>Рак</i>	168
<i>Рак мозга</i>	170
<i>Рак груди</i>	171
<i>Лейкемия у детей</i>	171
Заболевания сердца.....	173
Нейропсихиатрические заболевания	175
ЭМП и настроение	176
Нейродегенеративные заболевания	178
Ускоренное старение	180
Синдром электромагнитной гиперчувствительности	180
Бесплодие.....	184

ГЛАВА 6. КАК ВОССТАНОВИТЬ ПОВРЕЖДЕНИЯ,

НАНЕСЕННЫЕ ЭМП

История никотинамидадениндинуклеотида.....	190
Некоторые важнейшие молекулы вашего организма.....	191
Другие НАД-коферменты.....	193
НАДФ-Н, батарея вашей клетки	193
Антиоксиданты без НАДФ-Н не так полезны, как кажется...	194
Как повысить уровень НАДФ-Н.....	195
<i>Уменьшите получаемую дозу ЭМП</i>	195
<i>Не ешьте по крайней мере 3–4 часа перед сном</i>	196

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Ингибируйте НАДФН-оксидазу</i>	196
<i>Непосредственно повышайте уровни НАД⁺</i>	199
Как поддерживать высокий уровень НАД ⁺	201
Ниациновая терапия	203
Ниацинамид.....	204
<i>Пять лучших способов повысить НАД⁺</i>	204
<i>Повышение НАД⁺ косвенным образом через NQO1</i>	205
Nrf2 — ключевой сигнальный путь вашего здоровья.....	206
<i>Как работает Nrf2</i>	209
<i>Nrf2 и продолжительность здоровой жизни</i>	210
<i>Натуральные продукты активируют Nrf2</i>	211
Этот распространенный минерал тоже может помочь	214
Даже лучше, чем восстановление повреждений	216
ГЛАВА 7. КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ЭМП	217
Четыре руководящих принципа для снижения контактов с ЭМП.....	217
<i>Сделайте невидимое видимым</i>	218
Приоритет № 1: Уменьшите контакт с ЭМП в собственном доме	222
<i>Уменьшите уровень ЭМП, излучаемых вашим компьютером и интернет-соединением</i>	223
<i>Контролируйте свой телефон</i>	226
<i>Ваши дети и мобильные телефоны</i>	230

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Борьба с распространенными источниками магнитных полей в помещениях</i>	231
<i>Уменьшите уровень грязного электричества, вырабатываемого в доме</i>	232
<i>Другие подходы</i>	235
<i>Превратите спальню в укрытие от ЭМП</i>	243
Приоритет № 2: увеличивайте расстояние между вами и ЭМП, которых не можете избежать.....	246
Приоритет № 3: уменьшите количество ЭМП из внешних источников	250
<i>Несколько слов о 5G</i>	250
<i>Защита от ЭМП, излучаемых линиями электропередачи</i>	251
<i>Измеряйте ЭМП до того, как купить или арендовать дом</i>	254
Приоритет № 4: защитите себя и свой дом от ЭМП, от которых нельзя избавиться как-либо иначе.....	255
Помните о своих приоритетах.....	260
ГЛАВА 8. ЧТО ДАЛЬШЕ?	261
Страхование компании спешат на помощь?	261
Выступайте за принцип предосторожности.....	264
Забудьте о современных «безопасных уровнях»	265
Боритесь с распространением «умных» технологий.....	265
Верните провода.....	266
Призывайте к установке волоконно-оптических альтернатив 5G	266
Вступайте в бой	267

СОДЕРЖАНИЕ

И напоследок — список дел	268
Не ждите так долго, как я, чтобы что-нибудь изменить	270
РЕСУРСЫ	273
ЭМП-измерители	273
<i>Две последние рекомендации</i>	280
Другие рекомендации по продуктам	281
Фильтры грязного электричества	281
Домовые фильтры грязного электричества	281
Экранированные провода питания и удлинители	282
Заземленные провода питания для ноутбуков	282
Экранированная проводка	282
Заземляющий Ethernet-адаптер	282
Заземленный адаптер Ethernet-USB	283
Проводной роутер без поддержки Wi-Fi или с возможностью отключения Wi-Fi	283
Проводной модем	283
Коробка из проволочной сетки для блокировки радиочастотного излучения роутера	283
Немерцающие мониторы	284
Кожухи для «умных» счетчиков электричества, газа и воды	284
Тройники с выключателями	284
Одежда, экранирующая от ЭМП	284

<i>Экранировочная краска</i>	285
<i>Фильтры грязного электричества для инверторов солнечных батарей</i>	285
<i>Радионяни</i>	286
<i>Теплые полы</i>	286
<i>Светорегуляторы</i>	286
<i>Инфракрасные сауны</i>	286
Образовательные ресурсы	286
<i>Для беременных или планирующих беременность женщин</i>	286
<i>Группы 5G-активистов</i>	287
ПРИЛОЖЕНИЕ А	291
ПРИЛОЖЕНИЕ Б	294
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	320
БЛАГОДАРНОСТИ	387
ОБ АВТОРЕ	390
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	391