



Elöverkänsligas Förening
i Jönköpings län
M E D L E M S – B L A D – Nr. 3 – 2020



Ordförande har ordet:

Med Coronavirus blev verkligheten något helt annat än vad som var planerat. Det är bara att anpassa sig till verkligheten och sakta men säkert komma igång igen. Tills vidare håller vi föreningens styrelsemöten som telefonmöten rakt av och första fysiska styrelsemötet blir förhoppningsvis i början av september.

Även det traditionella medlemsmötet sommartid, har vi fått ställa in denna sommar, då Corona fortfarande finns i viss omfattning.

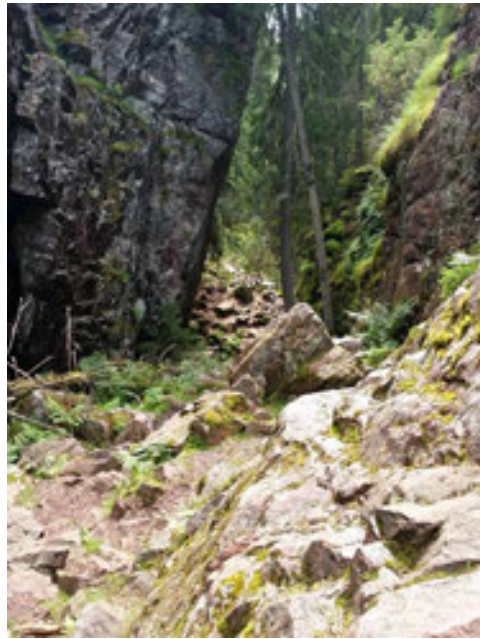
Preliminärt har nytt datum på Ryhov bokats (för vårt tidigare inställda seminarium), till den 24 september, mer om detta i nästa medlemsblad nr.4–2020, i september månad.

Men nu är det försommar med allt som de flesta av oss kan njuta av. Det är viktigt att pausa vardagen med positiva tankar, se nya möjligheter och det som stärker vår kropp och Själ, vi lever i nuet - här och nu.
/ Egon Reiver.



Syrenblom i försommartid. Foto: Egon Reiver

Sommartips i naturen.



Skurugata Foto. Egon Reiver.

Skurugata och Skuruhatt ligger ca 1 mil NO om Eksjö, det är en cirka 800 meter lång förkastningsspricka, den beskrivs som en av södra Sveriges mest egendomliga naturfenomen.

Att vandra genom gatan är en storslagen naturupplevelse och utsiktspunkten Skuruhatt är en enastående och oförglömlig utsikt över bygden. Att vandra genom Skurugata är en spännande tur som kräver rejäla skor och eventuellt en tjock tröja. Mellan stenblocken kan bredden variera från 7 till 24 meter och bergsväggarna är på sina ställen upp till 35 meter höga.

Information från Länsstyrelsen om bergarten i Skurugata är vackert grå- och chokladbrun porfyr, som även kan skifta i rött. Grundmassan är grovkornig och rik på strökorn av kvarts och tegelrödfärgade fältspatkorn. Floran karaktäriseras av olika mossarter och här finns ett par arter som annars bara förekommer i fjälltrakterna. Vad som gör att de trivs är det speciella klimatet nere i "gatan" och "hatten". Det har till och med hänt att snön legat kvar fram till midsommar i de djupaste partierna. Nere i "gatan" ligger möjlighet att släcka törsten

med kristallklart vatten? (Att föredra eget vatten i medhavd flaska).

En fördel att vandra i Skurugata är den låga mikrovågsstrålningen från mobilmaster. Däremot utsiktspunkten på Skuruhatt är strålningen högre, men inte oroväckande?



Del av Skurugatas tuffa passager. Foto: Egon R.

Undertecknad har vid ett flertal tillfällen vandrat leden, som kräver viss fysik vid de svåra passagera.

För den som vill ta det lite lugnare, så utgår man med början från bilparkeringen) och vandrar knappt halva sträckan, för att sedan vända tillbaks samma väg och den delen klarar de allra flesta. Under juli och augusti är det mycket turister, mest från Tyskland, Danmark och Holland, under annan tid är det lugnare.

En av många alternativa upplevelser, vi har ju olika förutsättningar och det måste passa in det personliga. / Egon Reiver.

Föreningens medlemsmöte för sommaren 2020 ställs in, då vi inte vet något hur Coronapandemin har utvecklats till/under sommaren? Styrelsen har därför beslutat att rikta in oss på medlemsträff sommaren 2021 istället och då göra något trevligt tillsammans. / Egon Reiver.

C-vitamin är livsviktigt

[Dr. Sanna Ehdin](#)

Vitamin C (askorbinsyra) är en central antioxidant som stärker immunförsvaret och är nödvändigt för mycket i kroppen, som starka slemhinnor, blodkärlsväggar och binjurar. C-vitaminet kan kallas för en anti-stressvitamin, för vid stress produceras 5-20 ggr mer. Men människan kan inte producera sitt eget C-vitamin utan vi behöver få det via kosten eller tillskott, minst 2–13 gram C-vitamin/dag enligt experter. Forskare säger att miljoner av människor har diagnosticerats med C-vitaminbrist världen över, och tillskott av C-vitamin kan förbättra blodtryck, tandhälsa och leder (bindväv) m.m. NYTT: C-vitaminprotokoll sänker dödligheten i sepsis – och nu ska detta testas mot Covid-19-sjukdomen!

Vitamin C (askorbinsyra) behövs för att höja motståndskraften mot infektioner och stärka binjurarna. Det är en central antioxidant, och behövs för att få starka slemhinnor och blodkärlsväggar samt för bindväven. C-vitaminet minskar risken för att få depressiva syndrom och är viktigt för balansen i hjärnans kemi. □□

Människan producerar noll C-vitamin

Askorbinsyra kan syntetiseras ur glukos av de flesta växter och djur, från insekter till däggdjur. Människan har dock en enzymdefekt som gör att vi inte kan tillverka eget vitamin C. Istället måste vi få det via kosten eller kosttillskott.

Jämför man med djuren (råttor t ex), så skulle vi människor producera motsvarande 12-14 gram C-vitamin per dag! En råtta producerar 4 gram vitamin C per dag utan stressexponering, och vid stress 20 gram (omräknat till per 70 kg kroppsvikt så man kan

jämför med oss). En get producerar hela motsvarande 100 g vitamin C vid stressexponering!

Utifrån djurens C-vitaminproduktion menar flera forskare att människors dagsbehov är minst 2–13 gram C-vitamin – beroende på ålder, stressnivå och sjukdomar.

Man kan kalla C-vitaminet för en **anti-stressvitamin**, och exempelvis är toppidrottsmän som tar C-vitamintillskott mer sällan förkylda än kolleger som inte äter vitamin C.

Livsmedelsverkets rekommendation 75 mg (0,075 gram) per dag är satt för att hålla skörbjugg borta, men motsvarar inte kroppens behov. För det är väldigt långt från skörbjugg till att ha ett starkt infektionsförsvar...

C-vitamin är viktigt för att motverkar för tidigt åldrande och det främjar hälsan i ben, kollagen vävnad, tänder och gom..

C-vitaminprotokoll sänker dödligheten i sepsis (blodförgiftning), som är en av de främsta orsakerna till dödsfall i influensa. Sepsis är ett livshotande tillstånd utlöst av en systemisk infektion, vilken får din kropp att överreagera och starta ett överdrivet och skadligt immunsvaret.

Den goda nyheten är att ett protokoll av intravenöst (C) vitamin C med hydrokortison och tiamin (vitamin B1) har visat sig förbättra överlevnaden i sepsis dramatiskt.

Dr. Paul Marik, intensivvårdsläkare på Sentara Norfolk General Hospital i East Virginia, utvecklade detta protokoll och kliniska studier visade att sepsispatienter minskade dödligheten från 40 till 8,5 procent. Protokollet är 200 mg tiamin (B-vitamin) var 12:e timme, 1 500 mg askorbinsyra var sjätte timme och 50 mg hydrokortison var sjätte timme under två dagar.

2009 visade sig C-vitamin vara en livräddande behandling mot svår svininfluensa. Nu kommer C-vitamin även att testas mot coronavirus: "Vitamin C-infusion för behandling av allvarlig 2019-nCoV infekterad

lunginflammation" publicerades i ClinicalTrials.gov 11 februari 2020, och man kommer samla in patienter till denna studie. Hoppfullt! / Källa: Sannas blogg.



[Veronica Svensk](#) Ja nu får alla möjlighet att känna på hur "roligt" livet som strålkänslig kan vara:

Sluta med fritidsaktiviteter, isolering i hemmet, inte gå ut bland mycket folk, undvika offentliga miljöer, hålla avstånd till varandra.

Och på jobbet; alla fysiska träffar (i möteslokal) är avbokade och ersätts med videomöte via skype (kan sitta kvar på sitt EMF-avskärmade arbetsrum). Man uppmanas inta sin måltid på sitt rum för att minska antalet människor i lunchrummet.

Helt plötsligt känner vi oss inte lika ensamma i vår vardagliga isolering utan kan dela den med alla andra! Från fb 2020-04-03.

Kommentar: *En bra reflektion som visar på nuet.* / Egon Reiver.

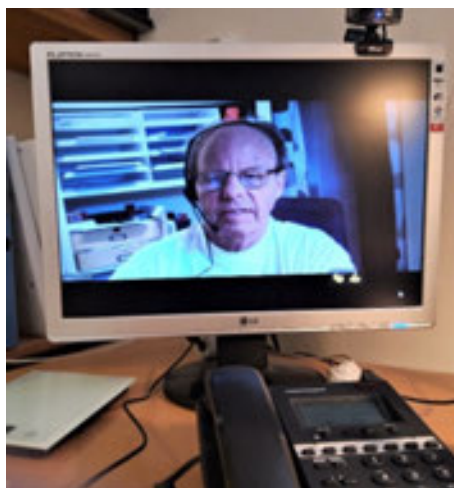


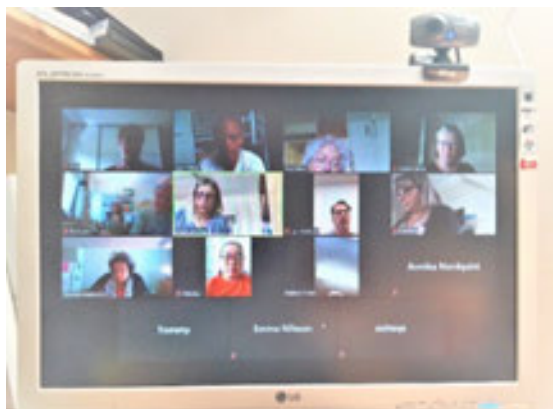
Bild: Video- / telefonmöte i kontorsmiljö.

Det verkar som en ny "världsordning" blivit till av Corona-virusen. Hela världen är upp och ner efter den globala spridningen av Corona-pandemin. Inget är sig likt längre och

troligen är detta bara början på många förändringar i vårt samhälle, när det gäller tillgänglighet m.m. Även fler fysiska möten lär nog ersättas av fler telefonmöten. Fysiska möten är att föredra, men som komplement funkar styrelsemöten och andra möten som ett utmärkt alternativ.

En annat positivt faktum är dock all tidsvinst i restid och resekostnader, här kan sparas in en hel del kostnader i olika verksamheter.

Detta är intet nytt med videomöten som mötesform, men det bör säkerligen bli allt vanligare och det verkar också uppskattas av många mötesdeltagare och kan vinna mer terräng framöver. Som ”bensträckare” kan man ha gemensamt program med ”armar uppåt-utåt sträck”, som avslappning under några få minuter med ledning av den person som leder mötet, (ska dock erkänna att det kändes lite ovant, men en bra idé och man kan ju inte fuska, då alla syns i bild).



Ett videomöte där deltagarna syns på dataskärmen.

Även telefonmöten kan få ny renässans, något som kan passa fler av oss inom de elöverkänsligas organisationer. De elöverkänsliga personer som medverkar i ett telefonmöte och känner att de inte klarar av att vara med längre, har den möjligheten att avsluta sitt mötesdeltagande, ta en paus eller vila m.m. För vissa av våra medlemmar kanske fysiska möten håller en högre prioritet.

Tyvärr finns också det problem att många av våra medlemmar är helt utestängda från tillgång till egen telefon, en självklarhet kan tyckas i dagens tidevarv – som att använda en vanlig telefon. Att påpeka detta kan inte uppfattas annat än som en diskriminering, som

våra politiker och myndigheter medverkar till, medvetet eller omedvetet. Vi får följa utvecklingen och se vilka former av kommunikation som erbjuds och som passar bäst för elöverkänsligas verksamhet.
/ Egon Reiver.

Snart kan det vara aktuellt med byte av ny smart elmätare i din bostad.

Styrelsen har sammanställt lite information nedan, som du kan ha till hands när du har kontakt med din elleverantör i din kommun och det är dags för byte av ny smart elmätare i bostaden.

Många av våra medlemmar i Elöverkänsligas förening i Jönköpings län reagerar på elektromagnetiska fält och mikrovågsstrålning från trådlös teknik. EMF elektromagnetiska fält är en vågrörelse inom ett mycket stort frekvensomfång. Det omfattar i princip allt från vår nätfrekvens 50 Hz och uppåt höga GHz frekvenser. Våra medlemmar är olika känsliga för olika typer av EMF och olika strålningsnivåer och behöver då skydda sig mot det.

*Trådlösa data från elmätare sänder ofta regelbundet och när de är placerade i nära utrymmen till vår bostad eller där vi vistas, kan avskärmande material användas som skydd, men med osäkert resultat beroende på omgivningen. Om möjligt är den bästa åtgärden för den elöverkänslige personen **att inte byta ut den befintliga elmätaren som redan finns på plats**, då den med stor sannolikhet är bättre ur strålnings-synpunkt. Observera att detta även gäller eventuellt kommande utbyte av mätare för vatten och fjärrvärme.*

När det nu börjar bli aktuellt med nya projekt, där elleverantörer enligt nya funktionskrav kommer byta ut elmätare hos alla kunder i Jönköpings Län, så kommer också många frågor från våra medlemmar som är elöverkänsliga elnäts-kunder. Därför har vi i Elöverkänsligas förening i Jönköpings Län en uppmaning till de systemutvecklare som jobbar med dessa projekt, att försöka ta reda på hur elbolaget

kan möjliggöra att skydda de elöverkänsliga kunder som med stor sannolikhet kan få problem om man ska uppfylla de krav på att få in mätdata enligt tagna beslut från de organ som sätter reglerna. Vad vi förstår så kommer radiofrekvent strålning vanligtvis att användas vid kommunikation för att samla in mätdata men även i många fall för kundgränssnitten av mätdata.

Generellt är det viktigt att inte exponera trådlös elektronik vid signalöverföring hos våra medlemmar, utan att försöka bibehålla den tekniska lösning för insamling av mätdata som redan nu fungerar hos de flesta av våra medlemmar.

Finns inte möjlighet att undvika trådlös överföring av mätdata till elbolaget så är det viktigt att man tänker på att placera själva sändaren så att man kan rikta signalen mot mottagaren och försöka skärma av signalen i riktning mot kundens bostadsyta, åtminstone där man vistas mest och gärna placera sändaren utanför bostaden om möjligt. Här är viktigt att föra samtal mellan el-kund och el-leverantör och att skriftligt dokument upprättas emellan parterna.

Ett annat vanligt problem med förändringar och nya lösningar rent generellt är att elektronik som redan vid tillverkningen förbereds för det så kallade "smarta hemmet" i många fall avger strålning även om apparaten är avstängd och ofta går det inte att stänga av Wifi eller Bluetooth vid menyval, utan hjälp som teknisk kompetens av fackman.

Det är Elöverkänsligas förening i Jönköpings län, som arbetar med att informera elnätsägaren om de problem som kan finnas och vilka möjligheter som finns för att skydda och hjälpa våra medlemmar, när de blir sjuka/reagerar på elektromagnetiska fält och mikrovågs-strålning från trådlös teknik.

Många av våra medlemmar känner oro och kräver självklart en seriös hantering för att hitta en lösning som fungerar.

Elöverkänslighet är en miljörelaterad funktionsnedsättning och ett växande problem såväl i Sverige som i andra länder,

något vi måste ta på största allvar efter den kunskap och kännedom som finns idag.

Denna fråga är av högsta prioritet för våra medlemmar inom Elöverkänsligas Förbund i Sverige och vi innehar mycket erfarenhet och kunskap, som vi gärna delar med oss för att skydda de människor som mår dåligt eller blir sjuka av EMF och trådlös teknik.

Är något oklart vid kontakt med din el-leverantör i samband med mätarbyte, så hör av er snarast till din förening, så kan vi diskutera fråga som uppkommit gemensamt med dej som el-kund och med handläggare hos din el-leverantör, för att försöka lösa de nya funktionskraven på din elmätare.

Spar detta meddelande från Elöverkänsligas förening i Jönköpings län, en del av Funktionsrådet Jönköping. Det kan vara bra att ha till hands när det kan bli aktuellt med mätarbyte i din bostad. /Styrelsen genom Egon Reiver.



Under ekars skira grönska i maj månad 2020.
Foto: Egon Reiver.

Elöverkänsligas Riksförbund fick genomföra årsmötet 2020 som telefonmöte istället.

Med anledning av Covid-19 pandemin, kunde Elöverkänsligas Riksförbundet inte genomföra någon fysisk stämma 29 - 30 maj 2020 i Fredshammar, Orsa denna våren, som först var planerat.

Istället fick förbundsstämman genomföras som telefonmöte med 2 skilda telefonpass under lördagen 30/5, mellan kl. 10-12.



Dialogen, var en populär telefon från 1960-talet. Det var denna telefonen som främst ersatte den gamla svarta bakelittelefonen, även den färgglada Kobratelefonen kom till under 1960-talet och var under många år populär i många hem.

Nu till förbundets årsmöte:

Till stämμοordförande valdes Marita Sedvallson, (ordförande i Astma & Allergiförbundet).

Egon Reiver, (ordförande i Jönköpings länsföreningen), representerade Jönköpings län.

- Val av ordförande: Marianne Ketti, omval 1 år.
- Val av kassör: Tommy Friborg, omval 2 år.
- Val av övriga ledamöter:
Tommy Nordbrant, omval 2 år.
Per Segerbäck, omval 2 år.
Hans Sternlycke, fyllnadsval 1 år.
Britt Olausson, nyval 1 år.
- Val av suppleanter 1 år:
Omval av suppleanter: Birgitta Arnell, Sigun Rix och Ronny Broberg.
Nyval: Marita Karlsson och Carolina Aly

- Val av revisorer 1 år:
Mats Blomgren, omval auktoriserad revisor.
Egon Reiver, omval förtroendevald.

Val av revisorssuppleanter 1 år:
Sune Johnsson, omval auktoriserad revisor.
Anders Sjölund, nyval förtroendevald.

- Val av valberedning och suppleanter:
Ordinarie ledamöter: Gunilla Jansson (sammankallande), Eva berg och Anna Birgersdotter.
Suppleanter: Christina Johnsson och Sylvia Lindheim.

Mer om beslut, information m.m. kommer med säkerhet i kommande Ljusglimten.

Det var första gången som stämman hölls som telefonmöte, det fungerade bra och genomfördes mycket disciplinerat av alla mötesdeltagare.

Mötesordförande Marita Sedvallson tackade för ett fint genomfört årsmöte.

Förbundsordförande Marianne Ketti tog sedan över med kort information och därefter avslutades förbundsstämman. / Egon Reiver

Tele 2 startade Sveriges första 5G-nät i Stockholm, Göteborg och Malmö enligt denna artikel den 24 maj 2020.

Detta utan att - någon myndighet eller regeringen eller operatörerna själva kontrollerar att verksamheten inte skadar människor och miljö - tvärtom visar erfarenheten att de kommer att göra allt för att förneka skadliga konsekvenser precis som man tidigare gjort med 3G, 4G och WiFi mm

- ingen forskning visar att 5G kan byggas ut utan att allvarligt skada människor och allt levande i miljön,

- omfattande belägg visar att redan befintlig teknik (2G, 3G, 4G, WiFi) är skadlig och eftersom 5G leder till en massiv ökning av strålning kan man på goda grunder befara allvarliga hälso- och miljökonsekvenser.

Detta är ett oetiskt experiment med människors hälsa och miljön enligt forskare och läkare som undertecknat 5G Appeal.

Vi måste nu alla i år mer intensivt hjälpas åt med att informera medmänniskor och beslutsfattare om denna hälso- och miljöfarliga verksamhet.

Om lagen tillämpades korrekt skulle 5G förbjudas enligt miljöbalken.

Källa: Strålskyddsstiftelsen.

Kommentar: Även Telia har nu infört 5G i Stockholm och flera andra operatörer står på tur. Ansvariga politiker står helt enkelt och bara applåderar och som målsättning gäller att Sverige ska avancera i främsta ledet. Hur funkar det tänket, kan man undra??? / Egon Reiver.



Föreningens bibliotek är till för alla våra medlemmar.

Hör av er och låna gärna föreningens Låneböcker, det är en medlemsförmån:

Mitt liv som elöverkänslig
Anders Josén

Mat som läker
Sanna Ehdin

Mänskliga rättigheter i praktiken
Laura Popa

Där vägen börjar. (Skönlitteratur).
Linda & Veronica Berling

Där vägen slutar. (Skönlitteratur).
Linda & Veronica Berling

Frisk utan medicin.
Ann-Marie Lidmark

Innan bubblan brister
Örjan Hallberg

Mobikett...
Sven Rollenhagen

Den självläkande människan
Sanna Ehdin Anandala

Är de verkligen sjuka?
Ann-Marie Lidmark

Spelet om 3G
Mona Nilsson

Mobiltelefonins hälsorisker
Mona Nilsson

Ett vackert fängelse
Gunilla Ladberg

Mörkläggning
Gunn Nordström

Kanariefågeln ryter
Ingrid Franzén & Margareta Dahlberg

Livskvalitet
Alf E Sjöberg

Varsågod nästa
Margareta Molius

Gluten och mjölk
Micke Skribent

Att vara jordad
Clinton Ober, S.T. Sinatra & M. Zucker

Bostad och hälsa
Ragnar Forshufvud

Tandröta som orsak till nervsjukdomar.
Med.dr docent Patrick Störtebecker.

Kvicksilverförgiftning från tandamalgam, en
fruktansvärd risk för människans hjärna.
Med.dr docent Patrick Störtebecker.

Om elöverkänslighet.
Elöverkänsligas Riksförbund.

Svart på vitt.
Rigmor & John Granlund Lind.

Sjuk av el- & magnetiska fält.
Het-projektet.

Livet är ditt.
ABF hälsoskola.

Konventioner om rättigheter för personer med
funktionsnedsättning.
Av Regeringskansliet.

Mobilen, trådlösa telefoner och hälsan.
Gunilla Ladberg.

Författarens upphovsrätt.
Laura Popa.

DVD:
Elöverkänslighet och de elöverkänsligas
situation.

Del 1 och 2.
Stockholms läns landsting. (2003).

Gilla läget, om att vara elöverkänslig.
Av Helen Aastrup Samuels

Video:
Elöverkänslighet och de elöverkänsligas
situation. Del 1 och 2.
Socialförvaltningen i Stockholm. (2003).

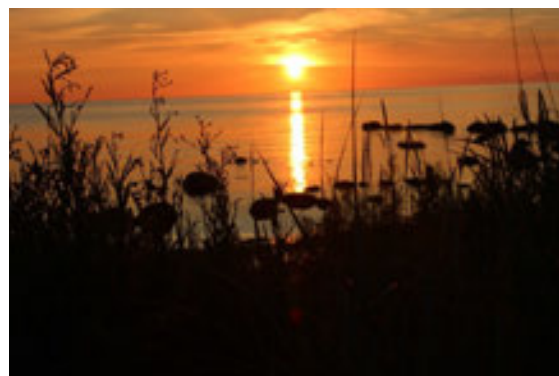
Vill du låna böcker, hör av dej med SMS eller
tala in: Willis mobiltelefon 073-058 40 88,
eller skriv brev: Marianne & Willis Aztor
Bäckadal, Vireda by, 561 96 Lekeryd

**Har du lånat en bok som du läst klart,
glöm ej att lämna tillbaka den snarast.**
/ Styrelsen.



Bild från Förbundsstämman 2016. Foto: N.N.

***Styrelsen önskar er alla en riktigt
skön sommar!***



Ljuvlig sommarkväll. Foto: Egon Reiver.