

Un très grand merci à Marine !

PETIT TOPO SUR COMMENT JE SUIS ALLÉE MIEUX

+ Explications amélioration santé EHS - 25/09/13

par Marine Richard,

électrosensible depuis toujours, électrohypersensible depuis 2008 et atteinte du SICEM depuis 2010

Bonjour, à la demande d'Alain V., je m'attèle à la tâche de vous expliquer par le menu les outils que j'utilise pour aller mieux. Je précise que depuis l'hiver 2010 jusqu'à l'été 2012, j'ai été dans l'impossibilité quasi totale de m'exposer à des micro-ondes pulsées, ainsi qu'à diverses fréquences (hautes et basses). Le diagnostic du Pr Belpomme a été fait en juillet 2011.

Aujourd'hui, je vis dans un endroit relativement préservé des ondes (un seul opérateur de téléphonie passe, pas d'électricité du réseau à proximité). Je peux m'exposer plusieurs jours d'affilée dans des endroits où je ne pouvais plus aller. J'ai dormi deux fois sans cage de Faraday dans des endroits où je ne tenais pas 5 minutes. Le wifi me provoque une simple gêne et je ne sens plus les portables. C'est un retour à la situation d'avant 2010. Par contre, les lampes basse-conso m'affectent beaucoup, ainsi que certains DECT ou ordinateurs si je suis très près.

Cependant, je n'ai pas encore essayé de m'aventurer plus de trois ou quatre jours dans le Tout-Micro-Ondes, car je sens que mon corps « mange » ses réserves et que je risque un redéclenchement d'une phase aiguë. En bref, ce qui est reconquis est fragile...

Voici ma réflexion sur mon état, partagée par de nombreux électrosensibles avec qui j'ai discuté. L'EHS serait multifactorielle. Au nombre de ces facteurs:

- une prédisposition génétique
 - une intoxication à différents toxiques capables de passer la barrière hémato-encéphalique (produits chimiques, métaux lourds...)
 - sans doute lié au point précédent : destruction de la flore intestinale et prolifération dans l'organisme de parasites et de bactéries (bactéries anaérobies en tout genre dans l'intestin, lyme, vers, douves...)
 - un épuisement du système immunitaire/émotionnel qui permet le déclenchement de l'hypersensibilité en cas de choc au cours duquel le corps/la personne est submergée
- Je pense que ce sont essentiellement les bactéries et les métaux qui réagissent en nous à certaines fréquences. En tout cas, ce sont des éléments sur lesquels on peut agir avec succès. Voilà qui est réconfortant !

Voici les aspects sur lesquels je travaille et avec quels outils :

- mise à l'abri le plus possible, vie dans une maison en pierre aux murs épais, peu d'ouvertures, dans une zone le moins polluée possible pour permettre un vrai repos
 - traitement des métaux lourds par chélation (DMPS et DMSA) durant deux ans.
- ATTENTION, c'est dangereux, je ne recommande pas !! J'ai commencé le traitement en 2009 et je pense que c'est ce qui a accéléré l'EHS. Au vu de mon expérience et de celle de nombreux autres EHS, je pense qu'il faut bannir les traitements chimiques et préférer une détoxification par les voies naturelles, plus longue mais moins traumatisante.
- dépose de tous les métaux en bouche selon un protocole strict pour limiter la ré-intoxication, pareil, je ne recommande pas surtout si on est en phase aiguë d'EHS. Et pose de céramiques. (Ce n'est pas la solution idéale, même si c'est peut-être la meilleure, les dents qui souffraient avant le traitement ne sont pas guéries, notamment les dents mortes dites «

dévitales »)

- séances d'ostéopathie régulières pour soulager les symptômes au niveau de la colonne vertébrale (cervicales) et du crâne. Garder une mobilité maximum me semble essentiel.

Quand « ça ne circule plus », tout va de mal en pis.

- séances d'EMDR avec un médecin dûment recensé dans l'annuaire des praticiens, pour assimiler les traumatismes émotionnels et faire baisser le stress (ATTENTION, je ne dis pas que l'EHS est

psychique mais que c'est une pathologie qui induit un stress qu'il faut à tout prix faire baisser. Pour moi, stress physique et psychique ont les mêmes effets et se déclenchent l'un l'autre, d'où l'idée d'agir sur tous les plans à la fois. Il ne s'agit pas du tout de psychothérapie comportementale mais de désensibilisation aux traumatismes subis tout au long de la vie)

- pratique de la méditation et de différents exercices de yoga et de Do In, très efficaces pour atténuer les symptômes et apprendre à surmonter la douleur sans paniquer, voire faire disparaître la sensation d'être « électriée » en cas d'exposition : sensation d'apaisement jusqu'au niveau cellulaire, arrête la « vibration » interne désorganisée. Cinq minutes peuvent suffire, une fois qu'on a la pratique.

- suppression du gluten et de la caséine, ainsi que du maïs et du soja depuis 2009, augmentation significative de toutes sortes de douleurs en cas d'écart du régime. Ces évictions ont fait disparaître les douleurs intestinales notamment

- cuisine dans des récipients sans métaux lourds (inox 18/10, terre cuite brute, verre, bambou, céramique garantie sans nano-particules)

- supplémentation massive et un peu au pif depuis 2009 en oligo-éléments et vitamines

- différentes méthodes pour tenter de remettre le système immunitaire en route (enzymes, cures de Clark, jus de grenade fermenté...) pas d'efficacité notable jusqu'à ce que je rencontre Sarah Giet, une toxicologue du groupe suisse STELIOR, qui m'a aidée à mettre en place un protocole de soin qui a l'air de faire ses preuves. Je suis son « traitement » depuis près de six mois et je constate une nette amélioration.

- en cas d'exposition prolongée : papaye fermentée sans additifs + jus de fruits anti-oxydants

- à la demande, en cas d'exposition prolongée, anti-histaminique de nouvelle génération et garanti sans lactose ni gluten. Celui que je prends s'appelle Alairgix.

- toujours en cas d'exposition prolongée : manger beaucoup (et beaucoup de gras !!!) dès les premiers symptômes. Dans mon cas, je peux manger 500 g de jambon de pays, par exemple. Si je ne mange pas à temps, les symptômes se déclenchent. Je ne comprends pas trop mais je constate. Quand je suis exposée, je dois manger deux fois plus que chez moi et je ne grossis pas, au contraire.

La méthode de Sarah Giet, toxicologue (100 euros de l'heure, consult par téléphone possible) CECI A TITRE INDICATIF, chacun est différent, le protocole peut différer d'une personne à l'autre mais ce sont ici les bases :

- bilans biologiques poussés : vitamines, minéraux, neuro-médiateurs, graisses, état de la flore intestinale, stress oxydatif, allergies alimentaires

- en fonction des résultats : supplémentation en vitamines, minéraux et graisses venant d'un labo qui n'ajoute pas d'excipients (labo suisse Desaturase) (une pleine poignée à chaque repas !) prise régulière de probiotiques et prébiotiques garantis sans lactose (même labo)

- régime d'éviction stricte des aliments qui posent problème : DANS MON CAS (non valable pour d'autres sans avoir fait les analyses)

NON : viandes rouges, mouton, gluten, maïs, quinoa, produits laitiers, soja, sucre de canne, sucre de betterave, banane, blettes, épinards, miel, roïbos...

OUI : beaucoup de graisses saturées (graisse de canard, de porc), beaucoup de légumes

racines, tout doit être cuit, y compris les fruits. Traitement d'homéopathie sur base de xylitol (sans lactose, sans sucre) qui a pour but de favoriser une bonne flore intestinale
En plus de tout ça, j'ajouterai un élément décisif : faire des projets avec des personnes non-électrosensibles, maintenir un lien avec le monde « des vivants » et entretenir un désir sincère d'y

participer à nouveau, d'une manière forcément différente « d'avant », fort(e) de l'expérience de l'exclusion que représente l'électrohypersensibilité. Se battre pour que ce qui nous arrive n'arrive pas à d'autres, se faire entendre, se regrouper, occuper l'espace public comme on peut. Les personnes que je connais qui vivent l'EHS comme un état définitif ne voient pas d'amélioration de leur condition. Celles qui la vivent comme un passage, une étape dans leur vie, presque une chance de mieux se connaître, se permettent plus facilement d'aller mieux. Dans mon cas, je peux vous dire que depuis que je peux retourner en ville sans trop souffrir, je regarde le monde avec un détachement encore plus grand qu'avant. Beaucoup de choses me paraissent absurdes. Et sans l'amour de quelques personnes et la reconnaissance de mon travail d'auteure dramatique par différents professionnels et institutions nationales, je n'aurais pas le goût d' « y retourner ». Le rejet massif de notre souffrance par la population (y compris les proches, souvent) est tel qu'il peut vite nous faire basculer dans le renoncement ou le cynisme. Dans mon cas, l'amour de la nature et le sentiment d'une unité du monde à travers la méditation sont des outils essentiels pour pardonner sa bêtise à l'humanité et pour tenter de participer à son élévation.

J'ai connaissance de deux personnes qui se disent guéries par d'autres méthodes :

- l'une par traitement de la maladie de lyme par le Dr Milbert à Paris (mais cette personne pouvait encore vivre en ville au moment où elle a commencé les soins)
- l'autre par les régimes proposés par Taty Lauwers. Ses bouquins « Les topos de Taty » sont disponibles partout et elle donne des « consultations » par téléphone (70 euros). Cette méthode m'a semblé trop longue et empirique pour moi, mais elle donne parfois des résultats)

Voilà. C'est mon expérience. Ce n'est pas terminé, mais je suis sur le chemin. Les méthodes dont je parle ici coûtent cher. J'ai conscience que tout le monde ne peut pas payer ces soins. Je peux essayer d'aider ceux qui voudraient en mettant mon expérience à leur service. Ecrivez à Alain qui fera suivre. Mais ça ne remplacera jamais un médecin. Et surtout votre expérience personnelle. Car à mon avis, comme pour toute atteinte à la santé, notre corps nous dit quelque chose.

Personne d'autre que nous ne sait ce que c'est.

Je vous embrasse Marine

Explications amélioration santé EHS 25/09/13 17:00

De : Manouche <richardmarine@free.fr>

Objet : explications amélioration santé EHS

Date : 25 septembre 2013 09:28:03 HAEC

À : Alain Vérignon <alain.verignon@free.fr>, Bertrand MAHE <bmahe1@free.fr>,

Une terre pour les EHS <uneterrepourlesehs@gmail.com>, Collectif des électrosensibles de France <contact@electrosensible.org> Cc : colas.diallo

<colas.diallo@voila.fr>, Nadine <nadine-tremblay@hotmail.fr>

Bonjour à tous, je reçois beaucoup de demandes d'explications de l'amélioration de ma santé. Ne pouvant et ne souhaitant pas répondre à tout le monde individuellement, je vous remercie de rendre accessible à celles et ceux qui le souhaiteraient le texte qui suit, qui est la

suite du document qu'on peut trouver sur EHS action et qui s'appelle : " comment je suis allée mieux". Je vous informe aussi par ce message que je ne peux pas me consacrer à répondre aux personnes que je ne connais pas. Merci de ne pas m'en adresser. Je ne suis pas médecin ! Merci !

Bises Marine --- Septembre 2013 Je suis depuis un an et demi un régime et une supplémentation avec des compléments spécifiques (sans additifs) prescrits par une toxicologue du groupe STELIOR. Ces soins m'ont permis de faire baisser certaines "mauvaises" bactéries, (examens à l'appui) qui influent sur l'électrosensibilité. Parallèlement, j'ai intensifié ma pratique de la méditation, par la technique Vipassana. Je peux à nouveau m'exposer aux antennes sans les sentir, ainsi qu'au wifi et à la 3G. Oui, le régime marche. Mais oui, il faut suivre les consignes STELIOR scrupuleusement. Si vous les adaptez à votre sauce ou les combinez avec d'autres thérapies, comme beaucoup de gens, ça ne sera pas efficace. Vous jetterez l'argent par les fenêtres. Je signale par ailleurs que je vis dans un milieu peu irradié qui me permet de bien récupérer. Mais je supportais mal ce lieu en arrivant, il était encore trop "fort" pour moi. Aujourd'hui, je n'ai plus aucune douleur chez moi. Or la tendance générale ici aussi est à l'augmentation. Voilà une preuve que je vais mieux, puisque certains ont besoin de preuves...

En revanche, les fréquences au-dessus de 2 Ghz me font toujours très mal. Cela correspond probablement aux fréquences qui m'ont sensibilisée : j'habitais en face du départ des ferries d'un grand port (radars permanents) et sur le trajet d'un faisceau hertzien quand je suis devenue EHS.

J'ajoute que suis sensible aussi aux nouveaux portables, probablement 4G. Pour dépasser mes réactions aux fréquences qui bloquent encore, la méditation Vipassana est très intéressante en ce qu'elle permet, quand on est irradié, de maintenir un fonctionnement harmonieux du système nerveux. Le stress biologique généré par les ondes peut être endigué par quelques minutes de méditation. (Mais il faut aussi pratiquer une heure le matin et une heure le soir) Ainsi, le corps n'atteint pas le stade où il est "dépassé", on arrive facilement à ne pas laisser les fonctions normales se désorganiser et on peut continuer à avoir des activités. Cette méditation permet également d'éviter les séquelles des expositions type "gueule de bois", syndrome allergique avec yeux gonflés, épuisement... Quand je ne peux pas m'isoler pour pratiquer quelques minutes quand je suis exposée aux ondes que je ne supporte pas encore, je prends un anti-histaminique de dernière génération qui n'a pas les effets négatifs de la polaramine et qui ne contient ni gluten ni lactose (Alergix). Il permet d'atténuer les symptômes et les séquelles.

J'ajoute que je constate qu'environ 10% d'entre-nous obtient une amélioration, voire une "guérison" en quelques mois ou années grâce à : Dr Milbert, Stelior, méditation, Gupta, morothérapie, régimes Tati... Désespérer est le pire des remèdes. Savoir qu'on peut dépasser cette situation contribue sans aucun doute à la santé. Bonne chance à vous Marine