

Électro-hypersensibilité et amidons.

Ma compagne et moi, tous les 2 EHS, allons nettement mieux depuis que nous avons supprimé (ou presque), les amidons de nos assiettes.

Et lorsque nous sommes tenté d'en remanger (la tentation...), notre santé se détériore et notre sensibilité aux ondes augmente.

Sachant que les amidons sont inflammatoires, ça explique pourquoi nous sommes moins sensibles aux ondes. Les amidons, c'est de la colle. Justement c'est avec de la colle d'amidon que l'on colle le papier peint...

Si cela marche pour nous, alors pourquoi pas pour les autres EHS ?

Irène GROSJEAN nous parle d'alimentation, des amidons, etc...

<https://www.youtube.com/watch?v=3pupDVbec2s>

Le blé, une horreur, à cause notamment du gluten

Le Riz, c'est mieux que le blé, mais ça reste une substance inflammatoire

Le maïs, c'est mieux que le riz, mais c'est aussi encore inflammatoire

Les pommes de terre et le quinoa, ça passe mieux que les autres.

(à noter que le quinoa n'est pas une céréale)

Je pense que le riz constipe plus que le maïs et pour nous, EHS, la constipation c'est rajouter de l'empoisonnement !

Les amidons, moins on en consomme, mieux on se porte...

Seulement voilà, les EHS ont souvent de petites ressources financières, et pour certains, les amidons sont la base de l'alimentation. Et puis l'hiver, manger que c'est salade, ça tiens pas chaud !

Si vous ne voulez pas supprimer les amidons de votre assiette, limitez les quantités et faites des pauses de plusieurs jours sans amidons entre chaque plat ayant des amidons.

Nous avons aussi remarqué que :

- La vitamine C rend moins sensible aux ondes (ne pas hésité à légèrement surdoser), les oméga 3 aussi sont bon pour notre santé (huile de Colza, ou mélanges d'huiles oméga3, en BIO uniquement !!!)

- la magnésium pour la fatigue (bouteille d'eau hepar, comprimé ou légumes cuits, jus de légumes à l'extracteur)

- Jus de légumes à l'extracteur, c'est super pour aller mieux et être moins sensible aux ondes.

- Les plantes médicinales pour calmer ou dormir sont excellentes pour le système nerveux, valériane, houblon, aubépine ...)

- Le sucre... pas bon, le chocolat, une horreur pour nous EHS
- Jeûner aussi est bon pour faire baisser sa sensibilité aux ondes.

Voilà, je pense que c'est indispensable que nous communiquons nos petites découvertes, avant mon régime sans amidons, j'avais le moral à zéro et maintenant j'ai plein de projets, je suis plus joyeux, plus énergique, mes idées sont plus claires, ma mémoire est meilleure et surtout je suis moins sensible aux ondes !

Le corps a besoin de "nourriture vivante" , légumes et fruits principalement !

Texte à partager ! tous les EHS devraient en prendre connaissance et tester, il n'y pas mieux que l'expérience faie par soi-même pour valider une théorie !

Comme dit Thierry CASASNOVAS : " la grande erreur des végétariens c'est de supprimer la viande et se bourrer l'estomac de céréales ". Je précise que Thierry est justement végétarien !

Bonne santé à tous

Sinon au niveau amidon,la différence doit-être minime.

Si vous avez des questions ou des remarques, écrire à Elidia o.sensibles@orange.fr qui transmettra