

j'ai mis en place des mesures de protection:

- blindage partiel contre les ondes

(quand je dis partiel, c'est que je me suis protégée de ma voisine et de son wi-fi sans me faire une cage de Faraday,

valeurs à mon domicile avant blindage: 10V/m à certains endroits, actuellement: 0,030V/m)

- assainissement de mon logement:

j'ai supprimé les lampes de chevet,

reculé mon canapé quand je regardais la télé (c'est une cathodique, je me mettais donc à une distance de 5 fois la diagonale de l'écran.),

j'ai aussi pris l'habitude de me mettre à au moins un mètre de mes appareils électriques et je débranche ceux qui ne servent pas.

Pour l'ordi: des câbles que je ne branche que quand je dois aller sur le net et je garde le transformateur de la Freebox à au moins 2 mètres de moi, comme la box dont le wifi est bien désactivé d'ailleurs.)

- Utilisation de produits bio pour le ménage (par exemple: liquide vaisselle étamine du lys), savon noir pour la lessive et le reste (marius fabre), le linge qui sort de la machine sent le savon noir mais ça ne m'a pas rendu malade en raison du côté très naturel du produit et après séchage il n'en reste aucune trace.

- Cosmétiques très réduits: savon d'Alep, huile d'amande, beurre de karité, shampoing à l'argile verte ... des choses très neutres (j'avoue que depuis que ça va mieux, je les ai un peu délaissées et je me fais plaisir en restant raisonnable avec la marque Dr Hauscka que je n'aurais d'ailleurs pas pu utiliser il y a encore quelques mois en raison de la forte présence d'huiles essentielles.)

- Utilisation du masque pour le repassage et certaines sorties (très rares sorties).

+ Quelques séances d'acupuncture / homéopathie

Quelques séances d'ostéopathie et quelques autres d'hypnothérapie (avec un médecin sérieux)

+ Psychothérapie pour tenir le coup (1 heure par semaine avec le masque...)

Etape suivante pendant les 6 mois suivants:

Le traitement du Pr Belpomme dont je vous communique l'ordonnance avec quelques ajouts personnels:

3 cp polaramine au coucher (en règle générale c'est 3 mais moi j'en prends 2)

1 dose de tanakan à chaque repas

en alternance: 1 semaine Bévitine (2cp le matin) et 1 semaine Béflavine (2cp le matin)

1 semaine par mois: 2 gélules Omarcor

tous les deux mois une ampoule ZYMA D 200 000 UI

+ je complète avec 1 cp de acérola (nutergia) + 3 gélules de bioléine (nutergia)

et accessoirement de l'homéopathie chelidonium composé (foie) (5 granules le matin et cinq le soir)

Et pour les 6 derniers mois en plus du traitement j'ai greffé la méthode Gupta

que je pratique dans un état d'esprit très relax, sans me mettre aucune pression, je me dis que ce n'est pas grave si ce n'est pas bien fait parce que de toute façon je suis certaine de guérir.

Il faut reconnaître que j'ai vraiment progressé avec ces techniques.

Je précise pour la psychothérapie, j'ai fait une heure par semaine pendant un an et depuis 6 mois je suis à 1 fois tous les 15 jours et à compter de la mi-juillet, il est convenu que je passerai à une fois par mois.

Ici je ne donne que mon avis: c'est un témoignage et mon avis est que négliger dans cette pathologie la composante mentale est aussi erroné que de tout attribuer au psychisme.

C'est pour cela que j'ai attaqué le problème sous plusieurs aspects.

Concernant **Gupta**, certains pourront penser qu'il s'agit de ne plus considérer la toxicité de ce qui nous rend malades, ce qui n'est pas tout à fait exact :

Réapprendre à fonctionner en présence de choses nocives ne dispense pas de s'exposer avec parcimonie à ces choses.

Pour être claire: quand je suis en présence de personnes parfumées ou au milieu d'un réseau wifi, je fais avec mais je ne vais pas pour autant brancher le wifi chez moi ou acheter du parfum... ces produits, même s'il est possible de les tolérer à nouveau, génèrent d'autres types de maladies sans parler de la destruction de nos écosystèmes par leur pollution... donc autant continuer de les éviter... mais sans stress.