

Bonjour à tous,

J'ai été EHS pendant 5 ans, et je vais mieux !

Ceux d'entre vous qui m'ont rencontrée, en Auvergne, à Saou, ou chez Henri, vous pourrez raconter aux autres qu'à un certain point, j'étais parmi les plus sensibles : il y a même un jour où j'étais mal à cause de piles de 1,5 V... Depuis quelques mois, je prends le bus, le train, l'avion sans problème, quand j'ai besoin de me déplacer.

Le plus encourageant, je trouve, est de comprendre que l'EHS n'est pas un problème insoluble, mais par contre... quand même je dirais - une grosse pile de problèmes, pas tous faciles à régler. Dans mon cas : intoxication aux métaux lourds, borréliose, candidose et acidose chronique, et syndrome de stress post-traumatique. Voici la liste de tout ce que j'ai fait – même si ce n'était pas dans le bon ordre....

- Le plus facile à faire et qui ne coûte que 2 ou 3 euros, et qui peut être le plus important, parce que c'est une vitamine essentielle au système immunitaire, c'est de prendre de la vitamine D. La dose adulte peut avoir quelques effets secondaires, mais on peut tout simplement prendre la dose nourrisson, ça marche aussi, à condition d'en prendre tous les jours : du ZYMA D -10 000 UI par ml (en vente libre en pharmacie), 5 à 7 gouttes par jour. A la fin du flacon, vous aurez pris une dose adulte (100 000 UI). Il faudra peut-être plusieurs flacons pour que votre taux de vitamine D remonte dans les normes (test remboursé par la Sécu).

- Pour gérer l'intoxication aux métaux lourds, j'ai commencé (et je continue) par un régime sans gluten et sans caséine. Je suis passée de 14 à 8 heures de sommeil par 24 heures juste par ce changement ! (Ce régime est nécessaire en cas d'intoxication aux métaux lourds. Lire Françoise Cambayrac. Maladies émergentes. Comment s'en sortir ? Editeur Mosaïque Santé. ATTENTION cependant : contrairement à ce que ce livre affirme, le DMPS ne guérit pas de l'électrosensibilité, mais au contraire rend le problème chronique : croyez-en mon expérience, tous les témoignages que j'ai entendu, le Dr. Nord qui soigne principalement des gens atteints de la borréliose. Ceux qui ont vraiment du mal à guérir sont ceux qui arrivent chez lui après avoir pris du DMPS...).

- J'ai aussi pris pendant de longs mois tous les compléments que Cambayrac recommande, et je continue de prendre beaucoup de vitamine C (sous la forme de raisins secs, en ce moment), de magnésium (Chlorure de Magnésium Cooper en pharmacie, 1 euro les 20 grammes – ne pas en abuser en cas d'acidose), d'oméga 3 (huile de colza, noix).

- Pour essayer de régler le problème de l'intoxication, j'ai fait aussi 12 séances de DMPS. Ça a eu plein d'effets bénéfiques (cf le livre de Cambayrac), mais c'est A SURTOUT ne PAS faire avant d'avoir éliminé la borréliose, au risque qu'elle devienne chronique. A tous ceux qui seraient tentés, sachez qu'il y a d'autres moyens de désintox, gratuits et sans risques en cas de borréliose (la cure Breuss...).

- Contre la borréliose, j'ai pris 3 mois de TIC-TOX (n'est plus en vente). Epatant : 90 % de mon anxiété s'est envolée, par ce seul traitement.

- Puis j'ai pris pendant 2 ans de l'Aromatic (30 euros pour 2 mois de traitement), traitement recommandé par le Dr. Nord (à Molsheim, tel : 03 88 38 79 62, 44 euros la consultation, remboursés par la Sécu) contre la borréliose, et qui m'a beaucoup aidée. Ce médecin généraliste, qui s'est spécialisé dans le traitement de la borréliose, vous prescrira le Western

Blot Lyme (test plus fin que le test ELISA – mon test ELISA a toujours été négatif), pour mettre en évidence la borréliose (neuro-borréliose dans notre cas). Ce test n'est fait que par quelques labos en France, dont le laboratoire GINTZ à Mutzig, numéro de téléphone pour commander un kit :03 88 49 88 99).

- Contre la candidose, je prends du Citroplus 2 x 15 gouttes par jour (40 euros le flacon en Biocoop, dure plusieurs mois). La candidose digestive chronique est une des conséquences de l'intoxication aux métaux lourds, et produit beaucoup des symptômes qu'on attribue à l'EHS. Le fait de changer d'alimentation (encore une fois...) aide aussi beaucoup : à chaque repas, une céréale, une protéine, et si possible 5 légumes différents. (Cf Dr Philippe-Gaston Besson. Je me sens mal mais je ne sais pas pourquoi ! Editions Jouvence Santé.) Le changement de régime et le Citroplus m'ont permis de ne plus avoir d'hypoglycémie – j'en avais souvent 5 par jour !

Pour la nourriture, il y a finalement 2 possibilités :

- faire un test d'intolérance et ne manger que les aliments auxquels on n'est pas intolérant. Les problèmes : le test est cher, et ça ne dure pas. Dans mon cas, les intolérances se modifiaient de semaine en semaine.
- ou éliminer tous les aliments potentiellement sources d'intolérance = gluten, caséine, et ail, oignon, moutarde (cf Hulda Clark. The cure and prevention of all cancers. New Century Press) (ces 5 premiers aliments de façon durable), les aliments incompatibles avec votre groupe sanguin (cf Peter D'Adamo 4 groupes sanguins, 4 régimes). A ce stade, la digestion est facile, et il est possible de tester un par un les aliments bio, frais, de saison, disponibles près de chez vous. L'avantage : on maîtrise la situation quand les intolérances se modifient !

D'autres trucs qui m'ont beaucoup aidé :

- J'ai fait aussi plusieurs séances d'EMDR (qui m'ont été offertes) pour me débarrasser des souvenirs les plus stressants de ces dernières années.
- Je vis aussi à l'endroit le plus protégé possible : sans wifi, dect, portable, ni électricité dans la plus grande partie de la maison, et fusibles disjoints dans la chambre la nuit.
- J'essaye d'avoir une hygiène irréprochable à la cuisine (cf le livre de Clark).
- Je contrôle l'acidité de mon système digestif. Tester l'acidité de l'urine (bandelettes vendues en pharmacie : quelques euros) : la 2^{ème} urine du matin à jeun. Si le ph est acide (< 7), privilégier les aliments basiques (en gros, le thé vert, les légumes et les fruits, dont les citrons) sur les aliments acides (en gros, le café, le chocolat, les céréales et les protéines, plus les oranges et les tomates). Si le ph est très acide, prendre du lithotamne (calcium végétal : le moins cher chez dietinatura 8 euros les 200 gélules – la cure d'un mois). Passer d'un ph acide à basique peut avoir un effet très important sur l'humeur...

Grâce à tout ça, j'avais retrouvé une certaine bonne humeur, la moitié de ma force physique : assez d'énergie pour bien vivre au quotidien, sans plus. Aucun projet, aucune motivation pour faire plus que le strict nécessaire.

Il y a 6 mois, j'ai fini par faire appel à une guérisseuse, qui m'a soignée (à distance !!!!!!!!!!!!!) (.....). Je ne suis pas croyante, l'idée d'aller voir une guérisseuse m'aurait inspiré du mépris il y a 5 ans, et pourtant, ça marche... A chaque séance, c'est visible : mon énergie physique, ma motivation, ma capacité à apprécier le quotidien augmentent, ma mémoire revient finalement...

Et pourtant, à ce stade, je suis toujours EHS. Ce n'est pas dramatique, je peux même aller à IKEA et en sortir sans migraine (même si hyper tendue), aller en ville une après-midi, mais je

dois récupérer le lendemain ou toute la semaine qui suit, je ne travaille pas, je ne vais pas au concert... Je me sens toujours coincée chez moi, en un mot, handicapée...

Puis j'ai lu un bouquin acheté pendant mes études de psychologie et j'ai vu la liste des symptômes associés au « syndrome de stress post-traumatique » - l'hyper-réactivité émotionnelle, l'irritabilité, l'anxiété, la dépression et la difficulté à se concentrer. Je n'aurais jamais admis un seul de ces symptômes à quelqu'un qui penserait que l'EHS, « c'est dans la tête ». En même temps, les voir rassemblés comme ça, je me suis dit : c'est ça mon problème.

Quelqu'un m'avait un peu avant recommandé l'EFT (une méthode où on tape avec les doigts sur des points d'acupuncture) pour me débarrasser de l'EHS, mais je n'étais pas convaincue. Elle m'avait fait répéter « même si je suis en colère contre les antennes » (ce que je ne suis pas), ça n'avait eu aucun effet.

Mais le site du fondateur de l'EFT (Gary Craig, emofree.com) indique que c'est très efficace contre le syndrome de stress post-traumatique. En y repensant, je me suis souvenue d'un événement très traumatisant, où je n'étais pas physiquement en danger (en gros, le syndrome de stress post-traumatique est utilisé pour décrire l'état des soldats qui ont eu peur de mourir au combat), mais qui m'avait profondément choquée – je n'avais pensé quasiment qu'à ça pendant les 6 mois suivant. Je suis tombée malade 6 mois plus tard (après avoir terminé un travail important). Cet événement s'est produit dans un endroit très pollué (par la pollution électro-magnétique). Tout d'un coup, tout m'a semblé clair ! Mon corps a fait le lien entre ce stress intense et la pollution.

L'EFT est une méthode très facile à apprendre, à faire soi-même, qui ne coûte rien. Je voulais quand même un coup de main pour commencer. J'ai eu un gros coup de bol – j'ai trouvé un psychologue (gratuit, en Norvège) qui utilisait avec succès l'EFT depuis 10 ans. Deux séances ont suffi !

J'ai pris depuis pour la première fois sans anti-inflammatoire l'avion, le bus à travers Paris, le TGV, passé 2 semaines sous Wimax en France pour Noël, repris le TGV (bondé, à 2 étages !!!), un car bondé à travers Paris, l'avion, le train et le bus pour rentrer chez moi et le lendemain (en zone blanche), je me sentais BIEN.

Je suis toujours convaincue que la pollution électro-magnétique est toxique – mon corps en subit les conséquences, je n'ai aucune intention de m'exposer plus que nécessaire. En même temps, j'ai maintenant l'impression de contrôler la réaction de stress de mon corps à la pollution qui était auparavant incontrôlable. Ce stress-là (que n'ont pas les non-EHS) créait pour moi la plus grande part de la fatigue.

Depuis, une amie m'a montré 2 témoignages (1 EHS et 1 MCS) de personnes dont les problèmes de santé étaient aussi liés à un traumatisme, et qui ont guéri grâce à l'EFT. J'ai aidé une amie à faire une première séance avec succès. Vous trouverez ci-joint une page où j'explique le protocole que j'ai suivi (« EFT- un autre protocole ») – les points à tapoter sont ceux indiqués sur la page suivante avec les images (ne pas tenir compte du texte).

N'hésitez pas à demander à Alain mon numéro de téléphone. Je peux vous donner plus d'infos, et peut-être même vous aider à formuler une première phrase pour commencer.

Bien sûr je nierai devant toute personne non-EHS que l'EHS n'est pas lié à la toxicité des ondes. De toutes façons, c'est lié, mon cerveau n'a pas décidé le jour où j'ai été traumatisée qu'il ne supporterait plus le bleu du ciel qui faisait aussi partie de mon environnement à ce moment-là. Mais je ne suis plus handicapée ! Je ne suis plus EHS !!!

J'ai donné d'abord tous mes trucs santé parce que je ne pense pas que j'aurais été capable d'utiliser l'EFT avec succès sans un minimum de bien-être physique.

Voici 2 autres trucs peu connus qui ont résolu 90% de mes problèmes de digestion, et un dernier conseil :

- en cas de problème de digestion des lipides :

* pour résoudre le problème temporairement (traiter les symptômes) prendre de la pancréatine-lipase (en pharmacie). C'est important de ne pas perdre trop de poids.

* pour l'éliminer : ne plus boire de jus de citron ni manger de noix de coco (les 2 nourritures du parasite du pancréas, selon Hulda Clark). Quand le parasite est mort (de faim !), on peut à nouveau digérer le gras.

- en cas de problème de levures (difficulté à digérer les fruits frais, gaz...), faire 7 jours de cure Breuss (Jürgen H.R. Thomar. Pratique de la cure Breuss. Editions Véga.). Je vous conseille de régler d'abord les problèmes d'hypoglycémie (=de candidose), sinon, ça marche quand même, mais c'est dur d'avoir faim pendant 7 jours, j'en sais quelque chose !

Et entretenir en faisant la cure 2 jours par semaine + prendre un probiotique (Bactivit, de chez Lescuyer, le plus cher mais le seul efficace dans mon cas). Mes meilleures journées (depuis 20 ans ?) ont été les premiers jours après ma première cure Breuss, depuis la 2ième, je n'ai plus besoin de probiotique, et plus de problème d'acidose.

Un dernier conseil, quand vous devez vous exposer, un médicament peut peut-être vous aider (ne pas en abuser...) le Feldène, un anti-inflammatoire, disponible en pharmacie avec une prescription (j'ai découvert ça par hasard, un jour de très gros mal au dos au tout début de mon EHS). Si vous avez encore un médecin traitant, lui demander peut aussi l'aider à comprendre que vos symptômes sont dûs en partie à une inflammation du système nerveux central, conséquence de la neuro-borréliose.