Message d'un EHS qui va mieux

Information essentielle :

Après plus de 8 mois continus de séjour de ressourcement à l'EHS Zone de Refuge de France (Next-up) avec une cure d'eau énergétique sous protocole et la pratique de décharge ainsi que le port de protections diverses. (protections : Cf. geotellurique.fr, electromagnetique.com ou aaronia)

« « Salut Nathalie, Comment ça va? J'espere que tout va bien avec toi.

Je suis retourné en Hollande et tout va vraiment bien. Je suis presque complètement redevenu "normal". J'ai également redémarré mon travail (où il y a beaucoup de WIFI et de téléphones portables) mais je peux maintenant le supporter assez facilement. Bien sûr, je n'utilise plus moi-même un téléphone portable, sauf avec la protection :)

Je contribue guérir à:

1) rajouter mes électrolytes. C'est très important! Je pense que chez les EHS, il manque les électrolytes. Avec toute la désintoxication que nous faisons (ce qui est très bien), nous perdons encore plus d'électrolytes. Et le faible niveau d'électrolytes est le problème en premier lieu, je pense (faible teneur en potassium, faible teneur en taurine, mauvaise distribution des électrolytes). Toute la désintoxication que nous faisons nous rend plus sensibles à court terme.

Quand je suis chez moi, je vous envoie mes suppléments d'électrolytes. Je sors (extracteur de jus) aussi une ou deux fois par jour avec **quatre pommes et environ 6 à 8 carottes**

https://www.google.nl/search?q=slow+juicer&rlz=1C1GCEA_enNL808NL808&source=lnms&tbm=shop&sa=X&ved=0a_hUKEwj9CW1qHdAhVLOMAKHSkwCoQQ_AUICigB&biw=1119&bih=629#spd=4942242366319658189

2) manger beaucoup d'aliments contenant du potassium. J'ai ajouté ce qui suit à mon rituel quotidien: **Chaque jour, je bois un litre de sauce tomate (biologique et à faible teneur en sodium) + 5 grosses pommes de terre bouillies + mélange de choux fleur, celery, betteraves mixés pour en faire une purée + 2 à 3 bananes**

3) compléter la **taurine en poudre**. C'est très bon marché, j'utilise environ 3 grammes par jour.

4) thérapie par le froid. A Amsterdam, il y a www.freezlab.nl. Je suis dans une chambre de -110 degrés (oui moins cent dix degrés :-)) pendant trois minutes. Cela réinitialise mon corps et je pense en quelque sorte mieux répartir mes électrolytes. Il débloque les canaux dans mon corps. Ca me va autant de bien.

5) mineral solution: j'utilise **Fulvic ionic minerals X350** (see Amazon.co.uk) 10 gouttes par jour.

5) bain de pieds ioniques désintoxication. C'est aussi très important je pense. Ceci parce que les charges corporelles (de l'EHS) sont positives. Les métaux lourds sont ioniques positifs. Le bain de pieds donne à mon corps une charge négative.

https://fr.dhgate.com/product/detox-machine-foot-spa-machine-ion-cleanse/216065540.html?utm_source=pla&utm_medium=GMC&utm_campaign=goshoppingnow&utm_term=216065540&f=bm%7c216065540%7c018007%7cGMC%7c342856948%7cpla%7cgoshoppingnow%7cFR%7c018007023%7cc%7cOSHNBm%7c2%7c&gclid=CjwKCAjw2_LcBRBYEiwA_XVBU_YIAgPL-JPT2p-ohPaSk44IQM6l3a7JzJuI4KqmicGrX9wiPILj1hoC1FYQAvD_BwE

Informations complémentaires de courriels précédents :

- a. Il porte, en sus, sur le torse un **"voile" contre les radiations**. J'attends sa réponse concernant le voile et où il l'a acheté.
- b. Il a également réalisé avant une detox **au mercure avec DMSA** (protocole **Andy Cutler**). Maintenant arrêtée, car les bains ioniques semblent être mieux et sans effets secondaires préjudiciables ».
- c. Il mange deux fois par semaine **du foie** (100 grammes).
- d. **Exercices de respiration** tous les jours. https://www.youtube.com/watch?v=RW1C_3OXhEs