

EHS et problèmes intestinaux. Demande d'aide

Bonjour à toutes et tous,

je m'appelle Guillaume, j'ai 34 ans, je suis EHS depuis au moins 5 ans. Je consulte le Pr Belpomme une fois par an. Je fais également partie du collectif des EHS "les cosmonautes 45" dans le Loiret.

Je me permets de vous écrire pour vous demander conseils concernant mes problèmes intestinaux.

Il y a 8 ou 9 ans j'ai constaté que mes selles avaient changées. Elles n'étaient plus aussi bien moulées. Le temps est passé et j'ai fait avec. Il y a 2 ans, je me suis mis avoir des diarrhées accompagnées de douleur abdominale de temps en temps, puis de plus en plus, jusqu'à quasiment tous les jours. C'est épuisant! Pendant 1 ans j'ai pris des anti diarrhées et j'avais trouvé un équilibre qui n'était pas serein. Malheureusement tous ces médicaments chimiques anti diarrhées, en plus du Tanakan, m'ont bien détraqué.

Depuis 6 mois j'ai tout remis à plat, j'ai revu toute mon alimentation (plus de gluten et plus de sucre), je ne prends plus de médicaments chimiques mais des ampoules de Ginko bio (de l'immun'age aussi etc), je note la composition de mes repas, l'aspect et la fréquence de mes selles. Il y a une nette amélioration et ça fait beaucoup de bien. Cependant dès que je mange un aliment avec du sucre ajouté (surtout le saccharose) même en quantité ridicule (1 gramme), dans les 12 à 36h qui suivent j'ai des douleurs abdominales et des diarrhées. Et pas facile de supprimer le sucre industriel, il est partout même là où on ne l'attend pas. Je me suis fait piégé!

Je n'ai fait qu'une prise de sang à jeun de 12h et pas de diabète de trouvé. Je vais voir une allergologue la semaine prochaine (le RDV est pris depuis 6 mois).

Il y a t-il des EHS qui ont ce problème? Si oui, qu'avez vous mis en œuvre pour aller mieux ? Avez vous consultez des spécialiste? Comment faire pour avoir une meilleur absorption de ce sucre industriel (tout en gardant une alimentation saine mais au cas ou...)? Si besoin quel complément alimentaire prendre? En gros que faire?

Je me sens bien seul avec mes problèmes intestinaux et toutes ces questions que je me pose ... D'avance merci à toutes et tous.

Mon adresse mail : electrosmog45@outlook.com

Bonne soirée,
Guillaume du 45.