

# ÉLECTROHYPERSENSIBLES

## La piste

**A**liments bio, frais et antioxydants, vitamines... la nutrition constitue une voie de plus en plus empruntée pour traiter l'électrosensibilité. Des compléments alimentaires anti-ondes font même l'objet de tests par l'équipe du Dr Belpomme.

# C

est une constante. Un nombre important d'électrohypersensibles (EHS) ont fait évoluer leurs habitudes alimentaires. Une nécessité aux yeux du Dr Béatrice Milbert, spécialiste en nutrition naturelle : « *L'électrohypersensibilité peut avoir de multiples origines. Mais les EHS sont tous dans un état de survie. Il faut absolument éviter les aliments qui pourraient encrasser l'organisme. D'abord pas de lait de vache et pas de blé. Ni de viande rouge, de café ou de sucre blanc... Manger trop sucré ou trop salé, ce n'est pas bon non plus.* »

### Boire, boire, boire...

Plus que manger, il faut surtout boire énormément, deux ou trois litres d'eau, conseille le Dr Milbert. De l'eau très peu minéralisée, type Rosée de la Reine ou Mont Roucous. « *Il faut aussi être attentif à l'équilibre en oligo-éléments comme le zinc, le magnésium, le silicium, voire privilégier des recharges globales telles que le plasma marin isotonique, qui contient l'intégralité des éléments chimiques à des doses correspondant à nos besoins.* »

Ces grands principes ensuite peuvent se décliner, cibler les caractéristiques individuelles. Comment passer d'un régime standard à du personnalisé ? « *Il y a d'abord une batterie d'analyses, très poussées, raconte Angélique, une patiente du Dr Milbert. Autant sur la recherche de métaux lourds que de parasitoses éventuelles. Dans mon cas, j'étais infestée de parasites intestinaux. J'ai donc fait l'objet d'un traitement détox de l'intestin, spécifique, accompagné de probiotiques et de compléments alimentaires d'origine naturelle. Lors de mon traitement, je ne me sentais plus du tout électrosensible. Avant, j'ai d'abord eu droit à un cocktail de vitamines C, D, d'oméga-3, de Ginkgo biloba... Pour me requinquer!* » L'essentiel de ce cocktail – vitamines B, C, Ginkgo biloba, et anti-histaminiques –, Angélique l'a retrouvé dans le traitement du professeur Belpomme qu'elle a consulté par la suite.

### ► La diète idéale

1. Boire 2 à 3 litres d'eau par jour.
2. Pas de lait de vache, de blé et de viande rouge. Privilégier de la viande blanche, du riz du sarrasin, du millet.
3. Le soir, privilégier des oméga-3 : poisson, sardine, huile d'olive... afin de restaurer le cerveau durant la nuit.
4. Légumes : le meilleur, c'est l'avocat. Recommandés également : le radis noir, les tomates, le céleri, le persil, l'ail. Et les carottes pour les non-fumeurs...
5. Des fruits frais et des fruits secs sans restriction : cassis, framboises, fraises, melons, pêches, abricots, pommes, kiwis, noix de cajou, amandes, noix...

### Une trousse d'antioxydants

L'exposition aux pollutions micro-ondes du GSM ou du Wifi occasionne un stress oxydatif accru, avec la formation de radicaux libres. Vitamines A, C, E, oligo-éléments zinc et sélénium... Les antioxydants nécessaires à la réparation cellulaire de l'organisme se piochent en priorité dans les fruits et légumes – abricot, betterave, framboise, kiwi, tomate, brocoli, choux, épinard... – mais aussi dans d'autres aliments, comme le curcuma ou le Ginkgo biloba. On sait par exemple que la curcumine, le principal agent actif du curcuma, serait au moins dix fois plus antioxydante que la vitamine E. Une expérience faite en 2007 sur un groupe de 16 rattes exposées à un GSM a ainsi montré que le groupe d'animaux

