

## Peut-on retrouver une vie quasi normale quand on est mcs et/ou électrosensible ?

Je réponds oui! Je ne suis pas à 100% de mes capacités mais le 80% est presque atteint.  
Je ne pouvais pas aller chercher mes enfants à la sortie de l'école à cause des parfums, ni téléphoner à cause d'une sensibilité à certaines basses fréquences.

... alors en attendant d'aller mieux... je me suis mise à l'ornithologie...

### **Ce que j'ai fait pour récupérer pendant un an et demi:**

#### **Les 6 premiers mois:**

Découverte de la maladie, le trou noir, coupée du monde,

#### **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...)

#### **Étape 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 Bévitéine (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 UJ*

+ 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.

La semaine dernière je suis allée au théâtre, il y avait 200 personnes avec parfum et portables, j'ai ensuite mangé au restaurant et demain je mange pour la première fois en un an et demi chez une amie!

Evidemment, il m'arrive d'avoir à nouveau des migraines mais avec Gupta j'arrive à les dissoudre. (la technique s'apparente à l'hypnothérapie - méthode de plus en plus utilisée dans les hôpitaux).

Et si un soir je sors, le lendemain je fais attention: je m'oxygène en allant marcher au lac et je mange très sainement.

A propos de nourriture, **je mange bio** depuis que je suis tombée malade mais je supporte bien les écarts. Je n'ai jamais voulu supprimer totalement le gluten et le lactose de peur de m'en déshabituer et de finir par ne plus supporter même le lactose contenu dans un petit comprimé médicamenteux, *j'ai opté pour une réduction de ces substances.*

J'allais oublier: le sucre: supprimé complètement pendant 1 an, actuellement j'en mange à nouveau mais c'est très rare (2/3 fois pas mois max).

La suppression m'a probablement aidée en enlevant les coups de barre avant et après repas qui me donnaient aussi des difficultés de concentration en raison de mon très probable terrain hypoglycémique. Pour la suite, certaines femmes se reconnaîtront peut-être, j'ai été aussi une abonnée aux mycoses, ce n'était apparemment dû qu'à un candida albican que j'aurais mis à mal en supprimant son aliment préféré: le sucre, en tout cas, je n'en n'ai pas eu une seule depuis 6 mois.

Quand je dis sucre, je pense sucre rapide: je mange encore du riz, des pâtes et du pain...

Et aussi **une bêtise** que j'ai faite:

Sous recommandation d'une personne malade comme moi j'ai pris ergyprotect (nutergia) puis ergyphilus plus (nutergia) le dernier est un probiotique.

Je n'avais pas particulièrement de pb intestinaux mais j'avais tellement entendu de toutes part que les intestins dans nos maladies sont nécessairement touchés que je me suis laissée influencer.

Erreur: alors que j'avais un bon transit, maintenant je subis quelques perturbations.

Je me dis que j'aurai mieux fait de ne rien faire.

Et pour le moment, je laisse le retour à la normale se faire de lui-même. L'amélioration est en cours.

Tout cela pour dire que même si c'est vrai que je ne me suis pas encore risquée à partir en week-end avec une chambre d'hôtel sous wifi et des draps parfumés à la lessive chimique, le fait de pouvoir à nouveau sortir, voir des amis, aller au musée etc... c'est déjà énorme pour moi!

**Chaque chose en son temps, le reste viendra.**

Je précise que je subis régulièrement de petites baisses, ce qui fait un parcours en dents de scie mais les bas sont de moins en moins nombreux et la courbe générale est montante, quand ça va moins bien, je ne m'attache pas aux symptômes parce que je sais que ça ne va pas durer et c'est vrai: ça ne dure pas.

En tout cas, si j'arrive à remonter la pente c'est que d'autres peuvent le faire... à chacun son rythme...

Tout ce que je viens d'écrire ne correspond pas à une liste de recommandations mais à un simple témoignage: à chacun d'adapter en fonction de son cas.

Comme je dis toujours: le meilleur médecin c'est soi-même, ce qui ne dispense pas évidemment de se faire aider quand c'est nécessaire...

A bons entendeurs Salut! ;)