

Type de personne : a pratiqué beaucoup de sport, personne très musclée, qui pratique un métier physique.

Antécédents médicaux : problème avec le vaccin tétracoque à l'âge de 2 ans. Ancienne donneuse de sang.

Problèmes liés aux ondes : en présence de champs électromagnétiques statiques, ou de CEM de basses fréquences, ou en présence de wifis :

1) troubles de l'irrigation du corps, en cas de moyenne exposition

2) sensation de stimulation des organes, (en plus du 1), en cas de fortes exposition

Depuis 2020, voici mes principaux symptômes en cas de fortes expositions aux CEM, en position allongée:

- sensation de stimulation à la tête, au ventre, au bas du corps

- parfois mal au bas du dos

- parfois sensation de stimulation du système urinaire

- impossibilité physique de rester allongée dans ces conditions, sur le long terme

J'ai du déménagé 4 fois, à cause des CEM. Les effets sont tellement forts, que j'étais persuadé que c'était d'origine malveillante.

Maintenant, j'ai une maison dans un village désertée, relativement loin des antennes-relais, je dois gérer les ondes émises par mon voisin le buraliste, et je m'en sors tout juste, depuis peu. Mais, je dois trouver une solution durable, car en ce moment ma vie tient à un fil, elle dépend des ondes émises par mes voisins.

---

Autre idée :

En cas de moyenne exposition, voici ma solution pour compenser les effets des ondes. Par la nutrition pour recycler rapidement mon sang. Il s'agit de manger un repas très complet avant d'aller au lit :

- la viande rouge, d'animaux élevés en plein air, tendre cuite, avec le jus de cuisson : pour le fer héminique. Cela m'aide à irriguer mon corps (dent, tête, membres...)

- la volaille élevée en plein air, cuite avec la peau (acides gras essentiels), et le jus de cuisson : riche en vitamine D, notamment

(Si besoin, dégraisser les jus de cuisson en mettant le jus de cuisson au frigo. La graisse animale va alors se solidifier et sera facile à enlever ;

(Attention aux pâtés d'abats dont on ne sait pas si la viande provient n'animaux élevés dans de bonne conditions, et qui contiendraient trop de graisse animales.) ;

- le pain/la baguette traditionnelle (fleur de farine T65) ou de campagne (fleur de farine T80) sont fait avec de la farine sans le son, mais avec le germe. Les fleurs de farines, serait très riche en amidon. Et vu que le l'enveloppe du grain (le son) est absente, fabriquent beaucoup de gluten lors de la fermentation par le levain, et donc, lèvent beaucoup. Manger ces pains aiderait le corps à retenir l'eau dans le corps. L'amidon de blé est un glucide complexe très énergétique, et permet de récupérer après l'effort, notamment.

C'est le germe du blé qui contiendrait le zinc, le fer, le magnésium, la vitamine B9...

- les céréales complètes (avec le germe et l'épiderme du grain) : grains de blé entier ; riz complet.

Pâtes de blé dur complètes, semoule de blé dur complet, farines intégrales de type T150 de blé tendre, de seigle, de petit épeautre.

L'épiderme du grain, appelé aussi « sons », aideraient le transit intestinal, notamment ;

- le fromage au lait entier issus d'animaux élevés en plein air. La crème du lait entier cru contiendraient les vitamines qui permettraient d'assimiler le calcium du lait entier.

Les fromages au lait entier cru à pâte pressée (fromage à pâte dure) seraient très concentrés en calcium, et en crème spécifique à ce lait, mais ils ne contiendraient pas le lactosérum du lait. Exemple : Comté

- Les fromages au lait cru (issus d'animaux élevés en plein air) à pâte molle contiendraient une partie du petit lait (lactosérum) correspondant au calcium de ce lait ;

- les yaourts au lait entier, pour le lactosérum ;

- l'huile végétale vierge première pression à froid crue, non raffinée (elle devrait se reconnaître à son odeur caractéristique, et à son goût à froid), de végétaux de variété rustique (non hybridé à la colchicine) cuite avec les aliments, permettrait de nourrir les articulations, d'aider le transit intestinal, d'aider à la cicatrisation, notamment ; et/ou les oléagineux grillés ;

- les végétaux (fruits, légumes, protéagineux, oléagineux...) de saisons ou de conservation, cultivés en plein champs, avec des engrains pas trop raffinés, de variété non hybridée à la colchicine (variété rustique), cueillis à maturité.

Par exemple, la vitamine C favoriserait l'assimilation du fer non héminique. Le jus d'orange à jus contiendrait aussi de la vitamine B9... etc ;

Attention, les carottes cultivés dans le sable, qui n'ont pas le goût sucré, ne contiendraient pas la provitamine A qui permet d'assimiler le fer ; les fraises récoltées vertes rougissent ensuite mais n'auraient pas toutes leur qualités nutritionnelles, etc. ;

- certaines épices (racine, écorce, graines... broyés) ou herbes aromatiques fraîches auraient des propriétés médicinales. Exemple : cannelle, vrai curry, Colombo, en tisane ou en sauce ; pâte de cacao non dégraissé, avec le beurre de cacao ; moutarde, etc. ;

- le miel, par voie orale, a beaucoup d'action positive sur le corps. Il aiderait la calcification des os et des dents, et réduirait certaines douleurs articulaires, notamment ; le sucre aiderait notamment à retenir l'eau dans le corps, pour améliorer l'assimilation des nutriments ;

- l'eau (chaude quand il fait froid) : elle peut aider à assimiler la nourriture ;

- autres : manger varié... champignon, produits de la mer...etc. pour le cuivre...

---

Les acides aminés, les acides gras essentiels, les vitamines, les minéraux et les oligo-éléments seraient des facteurs limitant de la synthèse des protéines, et des réactions biologiques dans le corps humain. Ceux en moins grande quantité limiteraient la synthèse des protéines et la quantité des réactions biologiques dans le corps. Il vaudrait donc mieux prendre des repas complets.

---

Pour les personnes ayant perdu du sang de façon anormale (don de sang, prise de sang, extraction dentaire, opération, etc.), réduire le café, le thé, la réglisse... En effet, des constituants du sang se recycleraient dans l'organisme. Les pertes de sang anormales entraîneraient des séquelles irréversibles. Or la digestion du café utiliserait beaucoup le fer de l'organisme. Mais, les globules rouges seraient synthétisés par la moelle osseuse, grâce notamment aux vitamines du

groupe B (B12 particulièrement), à la vitamine C, à l'acide folique (vitamine B9), au cuivre, au cobalt, au fer, et aux éléments recyclés.