

# Témoignage de Magali

J'ai 48 ans. Je me sais intoxiquée aux métaux lourds depuis fin 2014 (analyse envoyée en Allemagne avec prise de Dmps). J'avais fait la démarche expliquée dans le livre de Françoise Cambayrac : Vérités sur les maladies émergentes.

Mais tout ceci a un coût par dmps ou dmsa.

Je propose une solution d'attente pour se sentir mieux. C'était d'ailleurs indiqué dans le livre : le régime sans gluten, sans lactose, (sans viande si nécessaire).

Je ne voulais pas m'imposer cela, mais le hasard a voulu que ma fille devait éviter le gluten sur un minimum de 3 semaines. J'ai donc fait le régime en même temps qu'elle. J'ai observé une nette diminution de mes symptômes (grosse fatigue, migraines, raideur du corps, concentration et mémoire filantes..) alors que pour ma fille, rien de notable. C'était mieux, mais ce n'était pas suffisant. Donc, j'ai arrêté le lactose sous toutes ses formes. C'était encore mieux.

Le travail de désintoxication incombe au foie. Pour l'aider, j'ai également arrêté la viande (le poisson a été arrêté depuis le début, car même manger des sardines fatiguait mon organisme).

Maintenant, j'écoute mes intestins. Quand on est intoxiqué, cela va souvent de paire avec des problèmes digestifs.

Déjà en déchargeant son foie, on améliore sa santé (et son poids pour ceux qui en ont besoin).

De temps en temps, je prends de la zeolite clinoptilolite quand je sens que les métaux sont trop présents.



Rassurez-vous, il m'arrive de remanger exceptionnellement du gluten, etc sans problème si je ne récidive pas. Mon régime est proche de celui de Jean Seignalet. Je remange de la viande crue (Jambon cru, steack haché notamment de temps en temps).

Pour finir : une recette de crêpes sans gluten, sans lactose pour 2 personnes :

2 oeufs,

50 gr de farine de riz complet,

50 gr de farine de châtaigne ou de quinoa, ou autre suivant

goût,

25 gr de fécule de pomme de terre,

250 ml de lait d'amande ou de riz.

1 cuillère à café d'huile d'olive en dernier.

A garnir avec des asperges vertes et sauce tomate ou de la macédoine de légumes. Accompagnés d'une salade.

Pour les intestins, le riz le mieux adapté est le riz basmati demi complet ou complet.

Se sentir mieux passe par une revue totale du régime alimentaire. Hélas pour les gourmands de tout ces produits industriels.

J'ai repris une semaine de traitement par mois par Dmsa depuis peu pour éliminer les métaux lourds. Mais pour cela, j'avais vu un médecin spécialisé. On ne peut pas faire n'importe quoi avec des produits chimiques. Je vais bientôt devoir chercher un travail. Donc, je n'ai pas le choix, il faut que je sois en super forme. Mais, je ne reprendrais pas une alimentation comme tout le monde, sauf très exceptionnellement.

Bonne journée.

## Témoignage de Bernard

Bonjour à toutes et tous

Je suis un homme dans sa 67ème année, et je dois dire que malgré un léger surpoids, je me porte bien mieux qu'il y a 12 ans.

A l'époque, après plusieurs années de stress professionnel intense, j'avais ce que l'on appelle un colon irritable. A la suite d'une séparation houleuse, j'ai été atteint d'une première crise de diverticulite aiguë.

Traitements antibiotiques avec un dosage si important que le pharmacien a été obligé de le faire venir spécialement du laboratoire. Il y a eu amélioration temporaire, malgré les effets secondaires.

Six ou huit mois après, récurrence, avec mise en garde de mon médecin, de l'obligation de faire l'ablation de 20 cm du sigmoïde. Je dois dire que cela m'a fait passablement réfléchir, et prendre la décision de me prendre en charge.

Mais allant mieux, j'ai laissé courir, jusqu'à ce que pendant des congés en montagne, je ressente les douleurs et un début de diarrhée annonciatrices d'une nouvelle crise (la 3ème) de

diverticulite. Je me suis mis dans l'urgence de trouver une solution réparatrice.

J'ai regardé sur internet et trouvé des informations concernant le psyllium (nettoyant intestinal) sous forme de graines à peu près 500 graines/gramme. Il est pourtant fortement déconseillé de consommer des fruits rouges (fraises, framboises, etc) contenant des petites graines, mais j'en ai pris une cuiller à café, avec beaucoup d'eau.

Et le résultat ne s'est pas fait attendre, le soulagement est venu au bout de deux à trois heures. J'ai donc continué mon auto-traitement (2 c à c/jour + eau) pour mon plus grand bien et confort. Je n'ai jamais été opéré du sigmoïde, et je fais une à deux cures d'une semaine/quinze jours par année. Je n'ai plus jamais eu de douleurs intestinales depuis cette période.

Je vous fait part de mon expérience sur le sujet, ceci n'est pas un diagnostic, ni une recette miracle. J'ai changé de médecin et adopté une vision différente de son rôle: il me sert uniquement à diagnostiquer mes carences vitaminiques et autres.

Je me prends alors en charge et trouve, parfois après plusieurs essais une solution à mon problème (hypertension, homocystéinémie, ...) par des moyens naturels, sans effets secondaires indésirables ou dangereux.

Cela a fonctionné avec moi, mais il faut être à l'écoute des réactions de son corps, et essayer si l'on se sent capable de mener à bien ce genre de processus. Il faut surtout veiller à ce que les organes de nettoyage du corps soient en bon état de

fonctionnement (reins, foie, etc..) avant d'entreprendre quoi que ce soit.

J'espère avoir apporté une petite pierre à l'édification d'une bonne santé hors des polluants chimiques qu'on essaie de nous imposer par tous les moyens. Il y a d'autres voies beaucoup moins onéreuses pour notre corps et notre porte-monnaie.

Bonne santé à tous.

Bernard