

La nutrition nous concerne tous. Certains aliments nous sont recommandés, en toute innocence et bonne conscience. Ils présentent en effet des vertus indéniables : pommes de terre en robe des champs, huile d'olive, oméga 3, curcuma, eau de boisson à profusion ... La vertu personnelle consisterait à les favoriser. Comment expliquer alors que, dans une famille, la personne la moins en forme, sujette à maux de tête; insomnies, rougeurs ou tensions musculaires, soit précisément la plus vertueuse ?

Electrosensibilité : les solutions diététiques

L'exemple rencontré naguère m'a mise sur la voie :

Dans une famille de cinq personnes vivant dans un même environnement fortement électro-pollué, la seule atteinte était celle qui consommait des oméga 3...

Je savais que l'huile d'olive est électro hypersensible (EHS). Cette propriété permet d'évaluer le degré de pollution électromagnétique d'une personne, d'un aliment ou d'un objet : on approche une petite fiole d'huile en testant la variation de tonus musculaire (test kinésiologique).

Pour éviter de consommer une huile de table « fâchée » (en opposition de phase), il est donc opportun de la désensibiliser par quelques gouttes d'huile essentielle : thym, lavandin ou, (selon les conseils du laboratoire Immersion), cyprès (sept gouttes par litre).

Le cas de l'huile d'olive est loin d'être isolé.

Pour évaluer la sensibilité de chaque aliment, il suffit de pratiquer le test musculaire en approchant d'une source d'électropollution.

Certains aliments réagissent négativement, d'autres positivement, et certains restent insensibles. J'ai ainsi découvert récemment l'ampleur du problème.

Non seulement les champs électromagnétiques (EM) s'intensifient, mais un grand nombre d'aliments y sont très sensibles !

L'abus d'aliments à réaction négative, non équilibrée par des compléments protecteurs, exacerbe la sensibilité EM du consommateur. Il est donc naturel que, dans l'Océan des Ondes, certaines personnes naviguent mieux que d'autres. Les facteurs sont multiples, et toutes les précautions restent de rigueur. Mais l'alimentation, les soins de la peau, les huiles essentielles sont rarement pris en considération dans leur rapport aux champs EM.

Un cas récent fut le déclin pour une étude systématique : l'abus d'huile d'olive en onction et de curcuma dans l'assiette avait provoqué chez un jeune homme de pénibles réactions allergiques : eczéma, céphalées et insomnies. Les ingrédients protecteurs (zeste de citron, gingembre) dissipèrent les symptômes...

Ce fut pour moi le début d'une enquête au long cours, pour évaluer la relation entre la santé, les champs EM et les aliments ou produits de soin usuels.

Résultat : de très nombreux aliments et produits, à usage interne ou externe, sont électrosensibles, voire EHS. Leur sensibilité se transmet progressivement aux personnes qui les absorbent par voie interne ou externe.

En outre, les aliments et produits EHS sont souvent sensibles aussi aux ondes de forme (voir Bernet « Vivre avec les Formes ») et aux produits chimiques. Leur



étiquette pourrait donc être "HS" pour "Hyper-Sensibles".

Ce fait pose le problème du stockage : vérifier la prise de terre du réfrigérateur ; éviter la proximité de prises de courant et de formes agressives.

Par contre, d'autres aliments ou produits sont valorisés par la présence de champs EM, comme si - à l'instar de certaines plantes - ils s'en nourrissaient avec délectation (voir Bernet « Vivre avec l'Electro-Smog »). Et leur effet protecteur se transmet aux humains tout autant que la sensibilité aux ondes. **Le laurier, le thym, le citron, la moutarde et le poivre sont de bons exemples, usuels dans la cuisine traditionnelle.**

Nous pouvons ainsi, par le système digestif et la peau, contribuer à réguler de manière constante et autonome (voire ludique) notre rapport aux champs EM, polluants et omniprésents, source potentielle de mal-être - voire d'incapacité à vivre en société. Il s'agit d'équilibrer les associations pour compenser l'hypersensibilité des uns par l'effet protecteur des autres. Une piste est indiquée ci-après. A terme, la meilleure solution vers l'autonomie est de pratiquer le test personnel du tonus musculaire.

Electricité, WiFi & Co Quelle Assiette pour un Mieux-être ? Voici quelques exemples d'associations équilibrées par rapport notamment aux champs EM.

Les aliments EHS sont en italique, les protecteurs sont en gras.

Exemples d'associations

Aliments HS	Protecteurs
Champignon	thym, laurier
Courgette	ciboulette
Foie gras (volaille ou morue)	câpres, petits oignons
Miel	citron
Muscade	clou de girofle
Céufs	persil, sauce moutarde
Oléagineux (noix, amandes,...)	radis, rouge ou blanc (Daikon)
Petit Suisse	fines herbes
Poisson gras	oignon cru, Gammel Dansk
Pommes de terre	persillade, roquefort, navet
Pomme conservée (gazée ou irradiée)	au compost !
Pollen	lavandin ou lavande d'altitude (*)
Riz blanc	Nuoc Mam ou Miso
Saucisson Bio	poivre
Topinambour	céleri
Viande blanche	roquette ou choucroute

(*) NB La Lavande vraie sauvage, cueillie à moins de 1800m, est sensible et non protectrice !

A nous de jouer ! Car si notre habitat lui-même est difficile à protéger des ondes, le reste du monde est encore moins contrôlable.

Petite question : *Pourquoi les Chinois utilisent-ils baguette en bois et lame en céramique à table, tandis que nous envoyons « à la terre » le biochamp de nos aliments par des couverts tout inox ? Les anciens manches étaient isolants ...*

Boissons

- Thé vert Earl Grey
- Cannelle dans café
- Eau de Fleur d'oranger

Et l'eau dans tout cela ?

Autant savoir, avant de boire deux litres par jour ...
L'eau est versatile. Ainsi :
- L'eau froide dormante est hypersensible,
- L'eau chauffée au gaz et/ou "aérée" est insensible.
Si l'on est adepte de "deux litres par jour" et que l'on ait, de surcroît, vertueusement banni le vin à table, il faut donc,

pour notre santé occidentale, au moins ranimer l'eau froide qui somnole en cruche (comme les Touaregs raniment le thé à la menthe, dont l'eau a bouilli). C'est simple : **verser l'eau en cascade chantante**, au moins une fois, **si possible trois** (pas deux !). On rend ainsi à l'eau de l'oxygène, un spin positif et des électrons négatifs.
Au restaurant, pour transvaser l'eau dormante, on peut demander un deuxième verre (mais pourquoi, à table, diluer les sucs gastriques ?). On peut aussi offrir à l'eau une protection : un peu de sel, de citron ou d'argile.

- Citron**
- Gingembre**
- Citron**

Les gouttes d'Eau Vive dynamisent sans succussion (voir Bernet, « Trois Gouttes pour la Vie »), mais l'Eau vive stagnante doit aussi être aérée...

Comment savoir ?

L'impact du monde vibratoire - le nôtre - est révélé par les postures. C'est bien connu de la kinésiologie, qui pratique le test musculaire du bras. Vous pouvez miniaturiser ce test, c'est plus discret dans un magasin ... D'une seule main, à deux doigts, vous évaluez le tonus du majeur par la pression (constante) du pouce. Choisissez deux pierres de touche : par exemple, testez une bonne pomme « bio » ; puis, par contraste, la poubelle, ou vos réserves d'encre pour imprimante ou photocopieuse ...

Choisissez ensuite une source électrique, si possible constante elle aussi. Présentez-vous avec, dans la main libre, une pomme de terre nature cuite à la vapeur ; ensuite, avec la même pomme de terre imprégnée d'huile d'olive pure de la meilleure qualité ; puis assaisonnée avec : vinaigre ou citron ; sel ; ail, ciboulette ou persillade. Et notez comment varie le tonus de votre majeur. La distance à

laquelle la variation se manifeste permet une pseudo-quantification.

Deux longues listes - perfectibles - seront consultables sur le Net (voir holoSanté/L'assiette et les ondes.

Pour aller plus loin...

L'étape suivante serait d'affiner ou d'allonger la liste, en pratiquant le test musculaire dans la vie quotidienne. Aussi naturellement que d'ouvrir les yeux et d'activer l'odorat. Il peut en effet y avoir des variations dues à la qualité ou au parcours du produit (transport, stockage).

On est donc mieux servi par soi-même... C'est aussi un principe de précautions, car certains aliments sont recommandés ou interdits pour telle personne souffrant de tels symptômes. Un grand merci

au test musculaire, aide à la décision en temps réel...

Une autre étape, pour les esprits curieux et bien informés, serait de chercher le lien éventuel entre cette polarité "sensibilité (insensibilité) protection" et d'autres mieux connues. La macrobiotique utilise les concepts Yin Yang. Le Monde occidental connaît les antagonismes régulateurs de tonus ; la relation sodium/ potassium comme pompe à eau de la cellule (que dérèglent les champs EM) ; l'alternance hormonale et bien d'autres encore. Vaste domaine !

Conclusion

Il est rassurant de pouvoir moduler l'impact des inévitables pollutions EM en privilégiant les aliments et soins pro-

tecteurs.

Astuce en poche pour la route, au choix : du gros sel de Guérande, du thym, des granules "vides" ou des fragments de zeste, vaporisés à l'essence de citron. Je les range sagement dans une petite boîte de "tic tac". Sur moi, ils font bouclier. Au restaurant, ils font des émules.

NB : Je fus brièvement EHS (puis aussi chimico-hypersensible) lors de la Guerre du Golfe, et nage fort bien dans l'Océan des Ondes.

Hélène Bernet

Ce sujet sera précisé et commenté le samedi 8 septembre lors des Journées de l'Eau (Voir page 3).

Huile d'olive vierge, mais fragile, et susceptible d'être elle-même sensibilisante



DR