
MCS : des pistes pour aller mieux

Cette fiche est complémentaire du dossier soins et ne dispense en aucun cas de rencontrer un médecin.

Après avoir appris

- à limiter les cosmétiques, supprimer les substances parfumées, ...
- à modifier votre alimentation après avoir repéré les aliments nocifs pour vous.
- à vous protéger de la pollution de l'air ambiant par l'éloignement ou par le port d'un masque.

Vous pouvez aussi essayer de gérer ou limiter votre stress.

Les méthodes mentionnées sont des compléments qui peuvent vous aider à aller mieux. Elles ont un coût non négligeable. Elles sont souvent originaires de pays de langue anglaise. Ce sont des techniques d'aide que des adhérents ont pratiqué avec plus ou moins de résultat. Nous les avons référencées et appréciées en fonction des retours des adhérents. 🍏

Elles ne suppriment pas la vigilance habituelle.

Certaines méthodes sont fondées sur la plasticité cérébrale.

L'origine serait due à des anomalies dans la structure de l'amygdale cérébrale. Certaines des méthodes présentées ci-dessous visent à reprogrammer l'amygdale cérébrale. Elles nécessitent de **pratiquer chaque jour** des exercices d'une durée plus ou moins longue.

Méthode Gupta 🍏🍏🍏

La méthode est disponible en DVD pour 150 €, L'accompagnement dans le programme est fortement recommandé. <http://sophieschlogel.com/2011/10/13/gupta-programme/>

Méthode DNRS Annie Horper 🍏🍏🍏

<http://www.dnrsystem.com/bio.html>

DYNAMIC NEURAL RETRAINING SYSTEM LTD

Il est possible de suivre des séminaires de 5 jours, organisés en anglais ou d'obtenir une série de DVD en anglais avec sous titres en français représentant 14 heures de cours pour 260€ environ.

Lightning process 🍏🍏

Une session de 2 jours qui redonne du tonus, améliore bien certains mais n'est pas non plus une méthode miracle.

<http://michele-therapies.com/fr/lightning-process/>

D'autres méthodes ...

EMDR 🍏🍏🍏

Cette méthode est surtout utilisée pour l'effacement de souvenirs traumatiques.
Le docteur David Servan Schreiber aujourd'hui décédé a introduit la méthode en France.
Elle peut apporter un plus à certains malades.
<https://www.emdr-france.org/>

Méthode NAET 🍏🍏🍏

<http://naet-europe.com/>
Cette méthode permet de réintroduire, des aliments, de ne plus être intolérant à certaines substances qui nous sont propres ect ...
Elle permet de tester et aussi parfois de supporter des médicaments allopathiques mal tolérés.

Migraines 🍏

Pour ceux qui ont de très grosses migraines, une consultation en centre anti-douleurs est possible.
Il est quelquefois proposé par ces centres la technique cephalotechnology <http://www.cefaly.com/fr> ou cefar primo pro <http://www.cefarcompex.com/fr> (réserve pour les électrosensibles).

EFT

<http://www.guerir-eft.com/>
Cette méthode aide à maîtriser sa peur et utilise les méridiens d'acupuncture.
Pas d'adresse postale mais des praticiens français.

Cohérence cardiaque 🍏

<http://www.coherencecardiaque.org/>
La *cohérence cardiaque* permet d'apprendre à contrôler sa respiration afin de réguler son stress et son anxiété. En travaillant sur la respiration, il serait donc possible de contrôler les variations de la fréquence cardiaque et donc d'uniformiser le fonctionnement du cerveau. L'objectif de la cohérence cardiaque est de rendre les battements de cet organe plus réguliers, afin de rendre la personne qui la pratique plus sereine.
La cohérence cardiaque pourrait permettre de gérer et de contrôler son stress, ce dernier étant provoqué par un déséquilibre interne. Pour cela, la personne doit apprendre à respirer calmement sur un rythme régulier.

Reiki

<http://www.ffrt.fr/fr/page/82.le-reiki-c-est-quoi.html>
Pratique tous les jours d'exercices pendant 30 minutes et réunion de groupe une fois par mois.
Il s'agit d'une pratique de santé mentale positive.