

Bonjour à toutes et à tous,

Je vais mieux ! Je voudrai vous dire tout ce que j'ai fait pour aller mieux :

Pour rappel, j'ai 63 ans, je suis retraitée secrétaire médicale et aide-soignante. J'ai été diagnostiquée hypersensible chimique multiple par le Professeur De Blay de Strasbourg le 05.12.2023. Je suis allergique aux « fragrances mix 1 » et à l'aspirine. Je fais de l'hyperosmie +++, j'ai une sècheresse oculaire sévère, 2 hernies discales aux cervicales, des vertiges +++, une fatigue chronique, des brûlures au niveau du visage, des yeux, de la bouche, de la gorge, des poumons...

Suite à une opération de la mâchoire en 1989, j'ai 18 prothèses dentaires avec un nombre incroyable de métaux différents dans ma bouche. Je suis intoxiquée au nickel. Le système immunitaire dysfonctionne. Côté digestion, je suis en dysbiose totale. J'ai d'intenses douleurs abdominales la nuit. J'ai perdu 13 kilos en peu de temps.

#### LES DENTS :

Lors d'un scanner des sinus en 2022 (pour éventuellement trouver la cause de l'hyperosmie), on constate un abcès dentaire en haut à gauche. Suite à ça, j'ai dû faire refaire 3 prothèses dentaires en mai 2023. Au lieu d'aller mieux, mon état c'est empiré de plus en plus.

J'ai l'impression que tous les problèmes viennent des dents. Si personne n'intervient, je me les arrache moi-même tellement je n'en peux plus !

Je cherche un dentiste avec une formation holistique, une galère. J'en trouve un en décembre 2023 mais rendez-vous en février 2024. Et là, elle me dit que mon cas est très compliqué et me donne l'adresse de 2 dentistes (le Docteur L à Munich en Allemagne et le Docteur M à Saint-Louis en France, ce dernier a également un cabinet en Suisse à Luzerne). J'obtiens rapidement un rendez-vous à Saint-Louis. J'ai une batterie d'exams à faire, notamment en Suisse. Résultat : je suis en plus intoxiquée au nickel ! Il faut sortir tous les métaux de la bouche, en fait il faut sortir les 18 prothèses dentaires. Plus, j'ai encore un ligament en acier dans la mâchoire suite à l'opération de 1989. Pour l'enlever, il faut refaire une fracture. J'ai vu un chirurgien à Nancy qui me dit de d'abord sortir toutes les prothèses et que peut-être le ligament peut rester en place.

A ce jour, j'ai fait extraire toutes les molaires et prémolaires côté gauche, en haut et en bas (soit 10 prothèses dentaires), plus une dent de sagesse en haut à droite. Faut reconstruire avant de sortir le côté droit. Je ne suis pas allergique aux nouveaux produits (zircone, ciment de scellement...), les tests ont été faits. La dernière intervention date du 19.07.2024. J'ai également fait sortir les NICO en haut des 2 côtés, reste le bas à faire. Mon dentiste, le Dr M connaît le Dr L en Allemagne, il lui a emmené mon dossier pour un autre avis. C'est rassurant.

Suite aux opérations dentaires, les vertiges ont complètement disparu ainsi que l'horrible goût métallique dans la bouche. Je suis beaucoup moins fatiguée. Je dors mieux. L'hyperosmie a diminué.

#### REGIME ALIMENTAIRE :

Après plusieurs prises de sang prescrites par mon dentiste, on constate que je manque de tout : vitamines, oligo-éléments et que par ailleurs, je suis intoxiquée au nickel, que j'ai un taux de rantes anormalement élevé, que le système immunitaire dysfonctionne.

Il faut tout remettre à niveau : le système digestif et le système immunitaire. Le dentiste m'a envoyé chez une naturopathe en France et une autre en Allemagne, chacune sa spécialité. Il a dit qu'il faut me « retaper » avant les interventions dentaires. J'ai une batterie de compléments alimentaires et de

Mycelia. Je vais en Allemagne pour des perfusions de chélation pour détoxifier le corps ainsi que des perfusions de vitamines C.

Le dentiste et la naturopathe ont été formés par le Dr D gastro-entérologue et hépatologue.

J'ai dû changer toute mon alimentation. Je suis passée au « tout bio », au « sans gluten » et normalement au « sans lactose » de plus avec l'allergie aux « Fragrances mix 1 » et l'intoxication au nickel, je ne sais plus trop quoi manger.

Je prends un bon petit déjeuner avec au minimum trois fruits et du salé, des fois une soupe le matin.

Je mange bien à midi. Je bois tous les jours 2 litres d'eau. Le matin, 1 litre dans une carafe d'eau du robinet avec un charbon de Binchotan, et l'après-midi 1 litre d'eau d'une bouteille en verre. Zéro goutte d'alcool, même pas dans une pâtisserie.

Le plus compliqué, c'est le soir. J'ai tout dû supprimer : le sucré, les fruits, les légumes, les soupes et tisanes chaudes. Et, depuis que j'ai complètement supprimé tous les laitages le soir, ça va mieux ! Il me reste les protéines, soit un œuf à la coque (ou au plat), soit un morceau de viande ou de poisson. Je vous avoue que j'ai souvent faim quand je vais au lit le soir. Mais je dors mieux et les douleurs abdominales ont beaucoup diminué la nuit.

#### LA METHODE « AtlasPROfilax© » :

Méthode conseillée par mon dentiste avant les interventions.

Dans le cadre d'un traitement contre les inflammations chroniques et pour permettre la régénération de l'organisme, il est essentiel de permettre au corps de retrouver une circulation sanguine optimum et donc une meilleure oxygénation ainsi qu'un système nerveux capable de jouer son rôle d'équilibre tant au niveau fonctionnel que mental. C'est ce qu'on obtient grâce à la méthode « AtlasPROfilax© ».

La méthode naturelle AtlasPROfilax® peut corriger, en une seule séance, et durablement, le syndrome réactif des muscles courts de la nuque et le dérangement mineur de l'atlas, première vertèbre cervicale. Cela améliore la posture, l'équilibre et le potentiel d'auto-guérison du corps. J'ai pris un rendez-vous (en Suisse) au mois de mai. Depuis cette intervention, les 3/4 de mes douleurs dorsales ont disparu !

#### HYPNOSE ET « PSYCH-K© » :

Le Professeur D me signale que l'hypnose pourrait m'aider, mais qu'il faut de nombreuses séances. J'avais déjà vu des vidéos sur YouTube de Bruce LIPTON et je m'étais dit que ce serait bien de trouver quelqu'un qui pratique cette méthode. CHANCE : j'ai trouvé une hypnothérapeute pas trop loin de chez moi qui a la formation « PSYCH-K© ». Elle a été formée par Martine TONDEUR. Pascale POUPIN nous en a parlé dans une « infolettre » cet été. C'est assez incroyable ! Donc, depuis le mois de janvier, j'ai une séance d'hypnose et/ou de « PSYCH-K© » toutes les 3 à 4 semaines. C'est trop bien et efficace pour moi. Elle m'a dit que je suis très réceptive parce que je crois en la méthode et que j'ai beaucoup de volonté. J'y vais sans masque aujourd'hui.

#### MON TEMOIGNAGE DANS LES JOURNAUX LOCAUX « L'ALSACE » ET LES « DNA » :

L'association SOSMCS nous avait demandé, dans le cadre de la journée mondiale de l'hypersensibilité chimique multiple du 12 mai, de contacter un journaliste pour faire connaître la maladie.

J'ai longtemps hésité mais avec toutes les galères rencontrées, entre mon médecin qui ne me croit pas, le médecin qui m'a envoyé voir un psy parce que « vous avez une maladie qui n'existe pas », la famille qui n'en pense pas moins, etc...

Je me suis donc lancée et j'ai contacté un journaliste. Mon témoignage et celui de Pascale POUPIN, notre présidente, ont paru dans les journaux locaux, dans le sud de l'Alsace, le mardi 07 mai 2024.

Les gens du village ont lu l'article, y compris tous mes voisins. Evidemment, personne ne connaissait ce « truc » mais, ils sont tous super bienveillants depuis. Les gens demandent de mes nouvelles, me passent un bonjour. Que du positif ! Je conseille à tous de faire un témoignage.

#### BARREUSE DE FEU :

Avant de savoir que j'étais MCS, j'ai consulté plusieurs fois une énergéticienne qui est également barreuse de feu. Avec toutes les brûlures (visage, yeux, bouche, etc...) je me suis dit qu'une barreuse de feu pourrait peut-être me soulager ou mieux, faire disparaître les brûlures. Je l'ai contacté récemment. J'ai déjà eu 3 séances à distance.

#### LE PROGRAMME DNRS :

Courant juin, j'ai lu un mail sur la Framaliste de Karine qui cherchait « des volontaires pour aller mieux » !

Ben oui, on veut tous aller mieux ! Qu'est-ce que j'ai à perdre, d'autant que ma vie a radicalement changé, que je suis tout le temps malade et dans un état lamentable, que socialement j'ai tout perdu, que je ne sors plus du tout de chez moi... j'ai perdu sur tous les plans (même mes dents...).

Début juillet, j'envoie un mail à Karine (que je ne connais pas). « Bonjour, je suis volontaire, je voudrais aller mieux ! ».

Elle me propose le programme DNRS : The Dynamic Neural Retraining System !

Késako ? C'est le Système Dynamique de Reprogrammation Neuronale. Houlà, tout un programme. Et de surcroît, très contraignant : une heure par jour, sans exception, pendant six mois !

Finalement, c'est quoi six mois dans une vie ? Et une heure par jour quand une journée compte 24 heures ? Surtout moi, retraitée ! D'autant plus, qu'on peut fractionner : 2 x une demi-heure, 3 x 20 minutes, 4 x 15 minutes.

Battante dans l'âme, je veux m'en sortir. Et non seulement je veux « aller mieux » mais je veux guérir !

Je décide de commencer le programme le 1<sup>er</sup> août 2024. J'ai trois semaines pour tout préparer. Y a du travail. Faut lire le programme, le comprendre, voir des vidéos, trouver des idées, écrire beaucoup et tout mettre en place.

Et surtout avoir la foi (ou la Foi ou les deux) qu'importe MAIS croire en ce que l'on fait. Ça, c'est primordial !

Avant le MCS, j'ai lu énormément de livres sur le développement personnel et notamment les livres de Bruce LIPTON (Biologie des Croyances...), Shakti GAWAIN (Techniques de visualisation créatrice), Joe DISPENZA (Devenir super-conscient...), Natacha CALESTREME (Trouver ma place), Patrick DROUOT (La révolution de la médecine vibratoire), Eckhart TOLLE (Le pouvoir du moment présent), Louise HAY (Transformer votre vie), pour n'en citer que quelques-uns. Je me suis inspirée de ces livres pour préparer mon DNRS.

Je commence par méditer. Je pratique la cohérence cardiaque (j'utilise la méthode de Joe DISPENZA).

Au bout de 10 jours, je décide de partir en vacances au mois de septembre 2024 ! En sachant qu'on avait déjà annulé toutes les vacances de l'année (voyage en Angleterre, une semaine de vacances en moto, 10 jours dans le Nord, deux week-end).

ET DEPUIS, CE N'EST QUE DU POSITIF :

- Je fais mes courses sans masque (il y en a toujours un dans mon sac à main...).
- Je peux croiser des voitures, je ne pense même plus aux gaz d'échappement même si je les sens.
- Do-In : J'ai dû arrêter les cours parce que le parquet de la salle a été vitrifié courant juin 2023.

J'ai repris les cours, la séance dure 1 heure, tous les lundis à 18H15. J'y étais 4 fois. C'est compliqué mais j'y vais et chaque fois je me dis que ce sera mieux la prochaine fois. Voici mes progrès :

La première fois (le 16 septembre), j'y suis allée sans masque. De retour à la maison, tout me brûlait, les yeux, le visage, la gorge et surtout très mal à la tête jusqu'au lendemain. Mais, le positif, c'est que je n'étais pas dérangée par les odeurs des personnes (parfums, déo, odeur de lessives...) uniquement par les odeurs du parquet (et des produits d'entretien dans le couloir). Je décide d'y retourner.

La deuxième fois, les yeux brûlaient mais moins, j'avais un léger mal de tête mais rien le lendemain. La gorge brûlait bien. JE VEUX Y RETOURNER. Je décide d'y retourner mais avec un masque. C'est là que j'ai une idée, je connais une barreuse de feu ! Pourquoi ne pas essayer ? Elle me fait un travail à distance avant la troisième séance. C'est pas mal. Je ne sens pas l'odeur du parquet (ni les odeurs dans le couloir). En rentrant, les yeux ça va. La gorge qui brûle quand même mais beaucoup moins. Pas de brûlure dans le visage. Pas de maux de tête. Mais du coup, on ne sait pas si c'est le masque ou la barreuse de feu ou le DNRS (ou le tout) ?

J'y retourne une 4<sup>ème</sup> fois. Avec un masque. Nous avons un exercice, couchée par terre, sur le ventre (sur le tapis de yoga + serviette). Suis obligée d'enlever le masque car visage écrasé par terre. Et je me rends compte que j'ai le nez quasiment dans le parquet ! Je renifle, je n'ai pas l'odeur du parquet dans le nez ! A la maison, les yeux ça va, reste la gorge mais je fais comme s'il n'y avait rien ! J'attends la prochaine séance.

- J'ai repris les cours d'anglais. Ils sont tous compréhensifs, essayent de venir sans parfum (y a des ratés...). Je garde le masque (1H30). Je l'enlève pour parler. Mais je sors de chez moi et je ris de nouveau avec d'autres. C'est quand même mieux de rire à plusieurs que toute seule devant la télé. Rien que pour ça, ça vaut le coup ! Et ça me change les idées, je rumine moins à la maison.
- Suis allée 3 fois au restaurant depuis et suis allée aux toilettes des restaurants sans masque (un exploit quand je pense aux odeurs des toilettes, impossible avant) !
- Je peux rester plus longtemps devant l'ordinateur.
- Je traîne moins sur le canapé, je suis moins fatiguée.
- J'ai beaucoup moins d'appréhension.
- L'hyperosmie a baissé !
- Les brûlures ont pas mal baissé !

Bien sûr, ce n'est pas encore le top, mais ce sont de petits succès par-ci et par-là.

Je dois aussi admettre que le DNRS, je n'ai pas envie tous les jours. En fait, j'ai commencé le 1<sup>er</sup> août, en pleine période des Jeux Olympiques. Alors je pense aux entraînements intensifs de tous ces sportifs (handicapés ou pas), ce n'est pas une heure par jour pendant six mois. Ce sont des heures, des mois et des années d'entraînements pour gagner une médaille (ou pas). Du coup, je pense à eux et je me dis « vas-y », « bats-toi », c'est pour toi. Et j'y vais ! Et je ne lâche rien ! Je suis quasiment à la moitié du programme.

Depuis que j'ai commencé le DNRS, il y a énormément de positif !

Merci Karine ! Merci pour ton aide si précieuse ! Mille fois merci !

Marijo