

Voici quelques idées pour diminuer votre exposition aux champs électromagnétiques de source artificielle ou pour contrer les effets négatifs de cette exposition. Elles sont tirées pour la plupart du livre *Zappés!* d'Ann Louise Gittleman, Éditions Le Dauphin Blanc. Madame Gittleman est nutritionniste.

## Comment améliorer son habitation

- Débrancher tous les fils électriques inutiles
- Débrancher les fils électriques des appareils quand vous ne les utilisez pas
- Mettre des capuchons de plastique dans les prises non utilisées
- Se munir de téléphones avec fils (*se débarrasser de ses téléphones sur socle sans fil*)
- Éviter de parler longtemps si vous devez utiliser un sans fil ou mettez-vous en mode "mains libres"
- Éviter l'utilisation de four micro-ondes ou à induction
- Diminuer les sources d'électricité statique: éviter de porter des vêtements en nylon, éviter les tapis murs-à-murs en fibres synthétiques
- Éviter d'utiliser le cellulaire lorsque le signal est en difficulté: vous vous exposez à des niveaux élevés de radiofréquences

## Des choix à faire :

- Téléphone cellulaire ayant un degré DAS (degré d'absorption spécifique) le plus bas possible.
- Utiliser des oreillettes ayant un fil avec un espace d'air (*air tube*)
- Utiliser le plus souvent possible le mains libres
- Fermer le (routeur) WiFi et tous vos appareils émetteurs la nuit et aussi quand vous n'en avez pas besoin, incluant tous les appareils possédant une fonction 'sans fil' (votre imprimante, si elle est récente)
- Porter des vêtements en tissus naturels afin de diminuer l'électricité statique
- Désactiver la fonction 'Bluetooth' dans votre voiture (modèle récent ou ayant plus d'options)
- Désactiver la fonction 'Wi-Fi' dans des appareils comme les caméras numériques (ce qui permet aussi de recharger moins souvent la batterie !)

## Comment se décharger de l'électricité accumulée dans le corps:

- Marcher les pieds nus sur la terre au moins 20 minutes

- Toucher aux arbres avec les 2 mains et y demeurer au moins 10 minutes (ceci est possible même en hiver)
- Se rincer les mains à l'eau , le plus souvent possible, ou tremper les avant-bras dans l'évier plein d'eau, pendant quelques minutes

## FORTIFIER son système immunitaire

- Pratiquer des activités physiques afin d'éliminer le stress, vous oxygéner, améliorer la circulation sanguine.
- Adopter une activité de détente comme jouer d'un instrument de musique, se joindre à une chorale, un groupe de yoga ou Tai Chi ou Qi Gong etc... Au besoin, demander aux autres personnes d'éteindre leur cellulaire ou iPad ou de les mettre en mode Avion, avant chaque séance de groupe
- Faire de la méditation
- Pratiquer la cohérence cardiaque (voir sur youtube)
- Dormir au moins 8 heures par nuit

Suppléments recommandés par plusieurs médecins (*il faut d'abord vérifier leur compatibilité avec vos médicaments, si vous vous en prenez*):

- vitamine D3 , au moins 1000 ui par matin
- vitamine C
- complexe de vitamines B
- Quercétine
- CoEnzyme Q 10
- Gaba

### **Alimentation riche en anti-oxydants**

Il ne s'agit pas de tout manger en même temps mais d'introduire ces aliments dans votre menu, idéalement les acheter biologiques ou cultivés écologiquement, sans pesticide, herbicide, ni insecticide

Légumes : artichaud, asperge, et tous les légumes crucifères (brocoli, chou, kale, etc.); ail

Petits fruits : bleuet, canneberge, cerise acide

Fruits séchés : pruneaux séchés

Jus de grenade et de petits fruits

Épices : cannelle, cumin, curcuma

Aliments fermentés (yogourt sans ajout de substances laitières modifiées, kéfir, kombucha, choucroute, etc.)

Viande : boeuf nourri aux herbes, sans hormone ou antibiotique

Poisson : saumon sauvage d'Alaska

Noix

Fines herbes : romarin

Divers : Algues de mer (varech), huile d'olive