

# Témoignages

Parmi les nombreux témoignages envoyés par nos amis et nos stagiaires, voici un échantillon de 4 témoignages qui me touchent et me réjouissent beaucoup l'esprit.

## Jeanne, 77 ans : "Comment j'ai normalisé ma tension artérielle" (mars 2014)

J'avais 45 ans lorsque j'ai connu un problème de santé concernant ma tension artérielle. J'étais partie faire une formation à Rennes pour un an et je logeais sur place. Ma vie était devenue très sédentaire, car je passais tout mon temps, assise, à écouter des cours et lorsque je cessais d'écouter, c'était pour me rendre au self avec mes collègues ! **J'avais ainsi pris de l'embonpoint**, avec 12 kilos au-dessus de mon poids habituel.

Un jour, une équipe médicale est venue sur le lieu des cours pour nous informer qu'elle pratiquerait une collecte de sang huit jours plus tard. Etant en formation et n'ayant jamais "donné mon sang", j'ai décidé de participer. Lorsque je me suis présentée devant l'infirmière, elle a pris la tension artérielle et j'ai été très surprise en entendant le chiffre annoncé : 19-11 ! **Jamais je n'avais eu une telle tension**. Mais l'infirmière me dit aussitôt : « *Je ne peux pas prendre votre sang pour l'instant. Votre tension artérielle est beaucoup trop élevée ! Asseyez-vous un moment et dans un quart d'heure nous referons le point. Nous verrons alors s'il s'agit d'une tension nerveuse ou d'un risque de maladie liée à la tension artérielle* ». Elle vérifia 15 minutes plus tard. Mais le résultat étant toujours identique, elle me conseilla de repartir en cours et surtout d'aller très vite voir le médecin en rentrant chez moi, afin avoir un avis médical.

J'ai suivi son conseil et j'ai consulté dès que possible, mon médecin traitant. En prenant ma tension et en constatant qu'elle était encore un peu élevée (16 – 9) il m'a dit : « *Je vais vous donner des médicaments pour faire tomber cette tension, mais je vous préviens ce sera pour la vie !* ».

Là encore j'ai été très étonnée, mais j'ai eu le courage de lui dire que cette solution ne me convenait pas. « *Docteur, c'est trop contraignant et je me connais, au bout de 8 jours, je risque d'oublier !* ».

Voyant ma détermination, le médecin me dit : « *Bon, comme vous voulez, mais faites au moins un régime sans sel ! Nous verrons par la suite ce qu'il y a lieu de faire !* ».

C'est ce que j'ai fait en modifiant complètement mon régime alimentaire, en évitant le sel et en consommant beaucoup de légumes (fruits et légumes), crus et cuits, sur les conseils du livre de **Roger Castell : Les clés de la longévité active**. J'ai repris peu à peu l'exercice physique chaque jour et au bout d'un mois ma tension était redevenue normale. Depuis cet incident, j'ai toujours appliqué ces règles d'hygiène vitale, j'ai retrouvé mon poids de jeune fille et je n'ai plus jamais fait aucune poussée de tension artérielle !

**Actuellement j'ai 77 ans et je me porte bien, avec une tension toujours à 12-8.** Mon indice de masse corporelle de 20,4 est normal pour mon poids de 49 kg et ma taille de 1,55 mètre. Je me sens en pleine forme et je ne changerai jamais mon régime de vie qui me convient parfaitement.

NDLR. L'indice de masse corporelle se calcule en divisant le poids par la taille au carré. Exemple pour Jeanne l'indice est de :  $49 : (1,55)^2 = 20,4$ . On compare le résultat aux 6 repères d'indices mentionnés sur le tableau suivant :

Echelle des indices de masse corporelle

IMC inférieur à 17,6 : personne maigre, IMC de 17,6 à 19,9 : personne mince,	IMC de 20 à 24,9 : poids normal, IMC de 25 à 29,9 : surpoids.	IMC de 30 à 34,9 : obésité modérée, IMC supérieur à 35 : obésité sévère.
---	--	---

## Christian, 65 ans : "Une meilleure santé grâce à la bioélectronique" (mars 2015)

J'ai travaillé toute ma vie dans l'aéronautique et j'ai découvert la bioélectronique de Vincent il y a fort longtemps. Mais comme les praticiens étaient peu nombreux dans ma région et que ma santé était bonne à cette époque, j'ai laissé tomber. En revanche, j'ai gardé la bioélectronique dans un coin de ma mémoire en tant que moyen d'évaluation de la qualité du terrain.

Des années plus tard, hypertendu, **j'ai accumulé quelques problèmes cardiovasculaires** dont un infarctus, plusieurs accidents ischémiques transitoires et une fibrillation auriculaire. L'âge aidant un adénome de la prostate vient agrémenter le tableau.

La bioélectronique me revient alors à l'esprit. Je lis le livre de **Roger Castell** « La bioélectronique Vincent » et en applique deux principes simples : crudités au début des repas, fruits consommés séparément. Je supprime les desserts lactés sucrés.

Je fais 2 analyses bioélectroniques l'une en mai, l'autre en septembre 2014 (1). Comme la seconde est meilleure que la première, encouragé par les résultats et souhaitant bien passer l'hiver, je participe en novembre, au stage de santé naturelle à La Gauvenière. Je mets, dès mon retour, les conseils de Roger et Emilie en pratique. J'adopte leur petit déjeuner et je marche pieds nus dans la rosée du matin, même quand il fait froid ! **Les résultats sont spectaculaires et je signale seulement les résultats les plus notables :** - j'ai perdu 10 kg (en septembre : 76 kg) ;

- je sens davantage d'énergie disponible et je peux dormir une heure de moins ;
- mon transit intestinal est devenu quotidien et plus agréable, j'ose à peine le dire, surtout à la fin ... ;
- mon bilan lipidique est idéal. Devant ce succès, je me suis inscrit au stage de mars 2015 à La Gauvenière.

Après m'avoir appris à marcher dans la rosée du matin, Roger et Emilie m'apprendront peut-être à marcher sur l'eau ... Alors là... !

1 – Mesures bioélectroniques réalisées par le Docteur Yves Gillard.

### **Michel, 66 ans : "Comment j'ai vaincu ma Spondylarthrite Ankylosante" (mars 2020)**

Jusqu'à 40 ans, ma santé a été convenable, mais sans être florissante. A partir de cet âge, j'ai commencé à souffrir de douleurs du dos et des articulations, qui sont devenues progressivement de plus en plus insupportables. Les médecins consultés ont tous diagnostiqué une **Spondylarthrite Ankylosante**, provoquée par une inflammation des articulations de la colonne vertébrale et de toutes les articulations de mon corps. J'avais une forme grave dont ils prévoyaient qu'à partir de 45 ans, elle provoquerait une insuffisance respiratoire chronique, car les vertèbres et les côtes se souderaient entre elles, sans possibilité de rémission. C'était pour moi une catastrophe, car je me sentais plein de vie et de projets.

**J'ai tout essayé pour me soigner.** Les médecines non conventionnelles ont été sans efficacité et la médecine classique m'a ordonné des anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) qui me faisaient mal à l'estomac, et des antidouleurs puissants qui ne me soulageaient même pas. Ces produits permettent en effet, de réduire la douleur, la fièvre et l'inflammation, mais ils ne guérissent pas et ont tous des effets "indésirables".

Rien n'y faisait jusqu'au jour où je suis tombé par hasard dans une librairie, sur le livre du **Dr Jean Seignalet** (1936-2003), qui conseillait de supprimer les laitages et les céréales, pour adopter un régime alimentaire qu'il qualifiait "ancestral". Un médecin acupuncteur consulté m'a confirmé ces dangers et la lecture du livre de **Roger Castell** sur la bioélectronique Vincent a fini par me convaincre. Or, j'étais depuis mon enfance dans l'Aveyron, un grand consommateur de pain et de fromages de toutes natures. **J'ai donc décidé de renoncer à ces grands plaisirs de ma vie et j'ai bien fait.**

En arrêtant de consommer des laitages, du fromage, du pain et des céréales modifiées, on arrête la production des toxines qui sont les causes de l'inflammation. Là où aucun médicament n'avait pu m'aider, le simple changement de nourriture et la rectification alimentaire m'ont permis de faire disparaître un eczéma chronique, une sinusite permanente, les douleurs articulaires et une colite qui aurait pu être dangereuse.

**Désormais, j'ai retrouvé force et vigueur** et je peux dire qu'à 66 ans, **j'ai toute la Vie devant moi !**

### **Pascale, 62 ans : « Comment j'ai retrouvé un bon sommeil » (mai 2024)**

Je ne m'étais jamais vraiment posé la question de savoir pourquoi mon sommeil était si léger, et si peu réparateur... Je vivais comme ça, depuis longtemps, avec des périodes de fatigue plus ou moins intenses. Certaines nuits je dormais seulement 3 ou 4 heures, sans pouvoir me rendormir et je ressentais une grande lassitude toute la journée, qui m'inquiétait et affectait mon moral...

Un jour, j'ai assisté à une conférence de **Roger Castell** sur le sommeil, avec une amie qui, elle aussi dormait mal. Soudain, nous avons entendu avec surprise le conférencier aborder le problème posé par les appareils électriques, dont la présence pouvait perturber le déroulement normal de cette fonction naturelle. Ce message a été une révélation, qui nous a incité à acheter le livre : **Soigner notre sommeil profond**. Suite aux conseils et à la lecture du livre, j'ai commencé par éloigner ma lampe de chevet, puis par la supprimer définitivement...

**Mon sommeil est devenu plus reposant**, mais j'avais encore du mal à me rendormir si je me réveillais en pleine nuit. Un chapitre du livre aborde l'influence nocives des radiations de la terre. J'en ai parlé à un ami qui est venu avec ses appareils de géobiologie pour voir si mon lit était à la bonne place. « Ton lit est situé juste sur un croisement de Hartmann ; dans ces conditions, tu ne peux pas dormir profondément et tu es donc fatiguée au réveil ». Il m'a fait déplacer mon lit d'une trentaine de centimètres de la cloison pour l'éloigner de la zone perturbatrice.

Au bout de quelques jours j'ai remarqué avec bonheur que je me réveillais moins souvent et que je me rendormais beaucoup plus vite... Petit à petit j'ai aussi constaté que je me sentais moins fatiguée... **L'énergie revenait et avec elle mon moral est redevenu meilleur.**

Voilà plus de deux mois que j'ai procédé à ces deux changements, en supprimant ma lampe de chevet et en déplaçant mon lit. **Je constate une nette amélioration de mon sommeil et je suis très heureuse d'avoir trouvé ainsi une solution peu coûteuse et tout à fait naturelle pour retrouver un bon sommeil normal et donc un meilleur état de ma santé.**

= = = = =