

Je ne devais pas écrire et publier ce récit maintenant, mais en lisant différents témoignages, souvent remplis de douleur et de mal-être, je me dois de vous écrire pour vous raconter....

Je m'appelle Guy, j'ai 57 ans et la SEP PP m'accompagne depuis 10 ans. Je ne ferais pas l'historique de ce que j'ai vécu, car tout le monde connaît le cheminement de cette maladie, mais je vais vous raconter ce que je fais pour la combattre.

En 10 ans, ce combat m'a fait rencontrer des personnes de tous bords, m'a fait voyager jusqu'en Thaïlande où j'ai rencontré des moines Bouddhistes et différents « guérisseurs » pratiquant, entre autres « la magie noire et l'autre la blanche ».... Jusqu'à ce jour de Janvier 2017 où ma route a croisé celle de Martine. Femme extraordinaire qui est devenue mon coach dans cette bataille qui, de par son comportement, me fait croire qu'il s'agit aussi de SA bataille. Après 1 année de prise de contact, de séance d'hypnose, de séances de magnétisme je lui ai demandé : « est-ce que je peux me sortir de là » et elle m'a répondu sans réfléchir : « oui et maintenant on se met au boulot »

Ce boulot consistait à pratiquer un régime alimentaire. Et quel régime alimentaire !!!! LE CRUDIVORISME VEGAN ! En gros on ne mange que des fruits et des légumes, des graines, des oléagineux et tout cela cru bien sûr. Ça fait pas rêver quand on aime la bonne bouffe comme moi à l'époque.

J'ai lu des livres sur le sujet, j'ai compris plein de choses et 2 semaines après je démarrais ce nouveau challenge : plus de nourriture transformée, plus de cafés, plus de sel, plus de gluten, plus d'alcool... j'ai voulu faire table rase sur tout ce qui est bon pour nous mais pas pour notre corps.

Aujourd'hui, soit un an après le début de ce régime, je vous garantie que quel que soit le résultat final à cette « nouvelle vie », je ne reviendrais pas à mes habitudes passées.

Passons aux améliorations et c'est génial car elles apparaissent comme des récompenses, votre corps vous remercie de prendre soin de lui et en un an voilà ce que j'ai récupéré :

Au bout d'un mois, je passais des nuits fabuleuses, non-stop de 23h à 7h du mat (et pour un sépien....)

Au réveil mes yeux sont grands ouverts et j'ai les idées tellement claires que je peux me mettre au travail 2 mn après mon réveil (ça fait rêver non ?)

Au bout de 2 mois, la fatigue de la SEP était différente et surtout

moins puissante (aujourd'hui elle est toujours existante mais j'arrive à l'oublier au quotidien)

Ma peau, mes cheveux, mes ongles ont retrouvé une qualité que je leur ignorait.

Un problème que les sépiens connaissent bien : se retenir pour aller aux toilettes ! Aujourd'hui j'ai retrouvé cette possibilité à 50% J'ai toujours mes problèmes de stabilité lorsque je marche, ma marche est toujours compliquée mais ça progresse.

Auparavant je ne restais pas plus de 10 mn debout, aujourd'hui 45 mn ne me font pas peur (je me suis chronométré) je fais même mon repassage debout alors qu'auparavant je devais le faire assis. Cet été, la chaleur n'a absolument pas été un problème contrairement aux autres années, et souvenez vous, l'été a été violent.

Dernière amélioration constatée, cela fait 4 jours j'ai supprimé mon tabouret de douche car je n'en ai plus besoin !!!

En pratiquant ce régime et en ne donnant à notre corps que la bonne essence pour fonctionner, on découvre des choses étonnantes : être à l'écoute de soi et de son corps. Il y a 4 mois, une petite voix m'a dit (vous marrez pas) « arrête de fumer ! » et j'ai alors compris que j'avais 57 ans et que pour le moment le crabe n'avait pas toqué à ma porte et que de ce fait, il ne valait mieux pas trop tirer sur la ficelle. Depuis 4 mois je ne fumes plus.

JE N'AI RIEN A VOUS VENDRE, JE NE VOUS INCITE A RIEN et je peux vous garantir que CE RECIT EST VRAI d'un bout à l'autre.

Je fais ça car je connais la souffrance que provoque cette maladie et que j'ai envie de partager. Car comme je vous l'ai dit en intro, je n'ai plus envie de lire des récits douloureux, j'ai envie de soleil.....

Une règle à observer dans tout cela, et cette règle j'en ai fait ma devise depuis des années : PATIENCE & PERSEVERANCE.

De par mon expérience, certaines améliorations constatées à ce jour peuvent régresser, jusqu'à disparaître, mais elles reviendront Point important, en pratiquant ce régime, j'ai perdu 12kg. J'ai flippé, n'en pesant que 62 à la base. C'est normal m'a t-on dit ils reviendront. Depuis 3 mois j'ai repris 3 kg.

Je ne suis pas sorti de la SEP, mais le mieux-être est tel que même si cela devait s'arrêter là, je serais le plus heureux des hommes.

Mais ça ne va pas s'arrêter là !"