

Chère équipe,

J'ai utilisé le plateau RSV d'une amie pendant 15 jours.

Dès la première séance (5 minutes allongée sur le dos + 5 minutes debout), j'ai remarqué sur le trajet de retour dans ma voiture, que j'étais merveilleusement relaxée. Je pouvais enfin détendre et baisser mes épaules qui étaient toujours tellement contractées que même sur le graphique d'examen de densitométrie osseuse, il était visible que ma ceinture scapulaire était tirée vers le haut. Aujourd'hui, celle-ci est droite.

Pendant ces 15 jours, mes douleurs chroniques au niveau des genoux ont complètement disparu. Depuis, je peux marcher d'un pas élastique et souple.

Ensuite j'ai interrompu les séances de plateau pendant 7 jours, le temps de recevoir mon propre plateau.

Séances avec mon propre plateau :

3<sup>ème</sup> jour : un blocage important au niveau de l'atlas s'est dénoué. Je pouvais enfin tourner la tête librement. Mes douleurs à la pression au niveau de l'occiput et autour des oreilles ont disparu. Il subsistait juste un léger élancement dans le cou du côté droit, lorsque je montais les épaules. C'est pourquoi je n'arrivais pas à dormir correctement de ce côté. Voir la suite au 5<sup>ème</sup> jour.

Mon sommeil s'était amélioré grâce aux exercices de relaxation avec le plateau.

3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> jour : J'ai ce qu'on appelle un cou de taureau, c.à.d. que la colonne cervicale est inclinée vers l'avant avec la septième cervicale saillante. C'est pour cette raison que mon kinésithérapeute m'a recommandé de faire des exercices pour redresser ma colonne cervicale, donc de rentrer le menton et de tendre l'occiput vers le haut comme s'il était attaché à un fil. Malgré mes efforts, je n'ai jamais réussi cet exercice et ai laissé tomber. Après des séances debout sur le plateau RSV, j'ai désormais naturellement tendance à prendre cette posture physiologiquement correcte car c'est dans cette posture que je vibre sur le plateau ou plus exactement, que la vibration est renforcée. Ainsi, j'ai maintenant toujours le réflexe de me redresser naturellement, notamment en position assise. Au début, mon dos a beaucoup craqué, mais plus maintenant.

5<sup>ème</sup> jour : Une amie médecin a pu éliminer mon blocage résiduel au niveau de l'atlas grâce à des exercices simples. Avec mes séances quotidiennes sur le plateau, le blocage n'est pas revenu.

6<sup>ème</sup> jour : Je pouvais à nouveau pencher la tête en arrière et regarder vers le haut sans avoir le vertige.

Lorsque je me relevais d'une chaise dans une pièce mal aérée ou dans un endroit très fréquenté, j'avais le vertige ou la sensation que j'allais m'évanouir et je devais me rasseoir. C'était apparemment dû à une baisse de pression abrupte dans les vaisseaux sanguins.

Cela ne m'arrive plus depuis que j'utilise le plateau et de façon générale, je n'ai plus de vertiges.

La sensation d'avoir des fourmis dans les doigts et les bras la nuit se dissipait plus rapidement puis a disparu complètement.

7<sup>ème</sup> jour : Mon héméralopie s'est nettement améliorée et ma vue trouble due à la cataracte qui m'a beaucoup gênée s'est totalement rétablie. Mon acuité visuelle s'est d'ailleurs considérablement améliorée. Je peux à nouveau distinguer des détails de loin. La correction de mes lunettes est cependant restée inchangée.

Je n'ai fait le lien avec le plateau RSV que lorsque j'ai lu dans la brochure : améliore la myopie.

Régulièrement, je posais ma tête de côté sur le plateau en étant agenouillée devant.

En plus d'agir sur la vue, ceci favorise également le relâchement de l'oreille interne en cas d'acouphène.

Je ne fais plus les exercices debout avant d'aller dormir car mon sommeil s'en trouvait perturbé. Je ne fais plus que des exercices de relaxation en position allongée sur le dos.

Ce qui m'aide également pour m'endormir ou en cas de réveil pendant la nuit, est de m'asseoir ou de m'allonger devant le plateau et de poser mes jambes sur le cale-genou sur le plateau vibrant.

L'une de mes connaissances a parfois des crampes dans les jambes pendant la nuit. Dans ce cas, elle se met debout sur le plateau pendant 5 minutes, ce qui lui permet de se rendormir sans douleurs. À chacun sa méthode.

10<sup>ème</sup> jour : Lorsque je n'ai pas fait de vélo pendant quelques jours, je ressens fortement les petits muscles dorsaux de la zone lombaire en début de montée d'une route. Au bout de 2 minutes, ils étaient tellement contractés que je ne les sentais plus.

Désormais, après une utilisation régulière du plateau RSV, les tensions ont totalement disparu grâce à l'effet de renforcement musculaire du plateau.

11<sup>ème</sup> jour :

Ma voix est plus forte et je peux chanter dans des tons plus aigus, comme avant.

À cause de mon intolérance au lactose, je n'avais que rarement des selles solides. Mon transit aussi a été amélioré par le plateau.

Lors de l'examen de routine, ma gynécologue a aussi remarqué des changements. J'en étais très étonnée car je n'utilisais le plateau que depuis une semaine.

J'ai moi-même noté des changements hormonaux positifs, un raffermissement des tissus, ce qui m'a décidé à acheter le plateau au bout de 15 jours d'essai. Mes douleurs aux genoux en marchant, en montant les escaliers et en randonnée ont totalement disparu.

Mes douleurs au niveau des hanches et des cols du fémur ne sont jamais revenues.

Pour compenser la longueur différente de mes jambes et ma posture du bassin, je fais souvent des exercices à quatre pattes.

Depuis des années je ne pouvais pas sortir de la baignoire parce qu'il faut se mettre en position accroupie. Désormais, au bout de 2 mois, je peux à nouveau m'accroupir et la douleur a quasiment disparu. C'est une toute nouvelle sensation.

**Lumbago :**

Tous les ans, j'en avais au moins deux.

Avant : 4 jours de Diclofénac ou équivalent, ou encore une injection chez le médecin, sinon j'étais clouée au lit pendant plusieurs jours avec des douleurs qui persistaient pendant deux semaines.

Aujourd'hui grâce au plateau RSV :

Je fais des exercices sur le plateau pendant une journée et toutes les tensions se dénouent. Je n'ai plus de douleurs ni de contractures musculaires, je peux bouger normalement et aller travailler. Il reste simplement un léger élancement, peut-être dû à une légère inflammation du nerf, qui ne me gêne pas. Pendant une ou deux nuits, je prends un antalgique et en journée je mets un patch chauffant, c'est tout.

Désormais je peux soigner mes lumbagos aigus en quelques jours grâce à ces petits remèdes et des exercices de relaxation sur le plateau RSV.

Des contractures légères au niveau du cou ou entre les omoplates ont disparu après deux séances sur le plateau.

J'ai pu faire une observation phénoménale concernant la glande thymus également.

La glande thymus est située au milieu du corps, à environ 4 largeurs de doigts sous le creux du cou, donc vers le centre de la cage thoracique, derrière le sternum. Voir l'article sur le thymus sur Google. Des petits tapotements avec le bout des doigts ou les poings sur ce point pendant une minute, plusieurs fois par jour si possible, sont très libérateurs et permettent de réduire le stress et d'augmenter l'attention et la concentration. Ne pas le faire chez les enfants car ils risquent d'être « surexcités » ensuite.

Depuis peu, je fais mes exercices d'haltères sur le plateau en vibration. L'effet est impressionnant, le développement musculaire est rapide et sans courbatures ! Avant et après l'exercice, j'assouplis les articulations concernées (recommandation du fabricant). Comme j'ai parfois mal à l'articulation de l'épaule droite, je la pose sur le plateau pendant environ 3 minutes et la douleur à l'épaule disparaît systématiquement. Lors de cet exercice, la cage thoracique vibre beaucoup. Je suppose alors que la glande thymus (peut-être aussi la thyroïde) est trop stimulée car je me sens surexcitée comme un enfant, avec des palpitations pendant quelques instants.

Autre point positif que j'ai observé : le sentiment d'oppression dans ma poitrine disparaît comme si j'étais allégée d'un énorme poids. Je ressens une grande libération.

À la fin de l'année, j'ai changé de mutuelle pour les soins dentaires pour des raisons financières. Peu après, deux de mes molaires ont commencé à bouger et à me faire mal à la mastication ce qui m'a causé beaucoup de soucis. Le temps de prise en charge par ma nouvelle mutuelle est très long et je m'inquiétais évidemment des coûts éventuels pour 2 implants dentaires, car je craignais, vu mes antécédents dentaires, de devoir me faire arracher ces deux molaires dans les 6 mois à un an.

Qu'on le croit ou pas, au bout de 5 semaines d'utilisation du plateau, les deux dents se sont à nouveau enracinées solidement. Je peux mastiquer normalement. Le plateau a été largement rentabilisé.

Au moment de l'achat du plateau, j'avais 3 implants dentaires datant d'environ 1 an. Lors des trois premières séances sur le plateau RSV, l'un des implants a émis un signal, je le sentais légèrement. Je me suis dit qu'il allait tomber ou alors se fixer plus solidement. Depuis, je ne le sens plus, il est parfaitement intégré dans ma mâchoire. J'imagine que des lésions résiduelles ont été guéries.

Dès trois minutes d'utilisation du plateau, j'observe un effet expectorant. De façon générale, j'ai retrouvé ma forme d'il y a quelques années.

L'un de nos amis exerce un métier stressant. De temps en temps, il faisait des séances de plateau chez sa mère. Son pouls qui était rapide et saccadé est maintenant plus lent et plus apaisé.

Le médecin d'une amie s'est fâché car ses traitements n'avaient aucun effet sur la constipation - d'origine psychique - de sa patiente. Des séances pratiquées debout sur le nouveau plateau RSV de notre naturopathe, l'ont soulagée. Elle a déclaré : « Je n'aurais pas pu supporter tout ce stress sans le plateau. Le plateau vaut de l'or. »

Cette amie s'est achetée le plateau pour chez elle. Elle prend beaucoup d'antalgiques qui provoquent de la constipation. Grâce aux séances de plateau, elle est rapidement venue à bout de ses problèmes.

Pour finir, je vous livre un témoignage d'une autre amie qui m'a raconté ce qui suit ce matin : sa voisine turque, jolie, 34 ans, prend depuis quelque temps une teinture aux effets similaires à ceux de l'opium. Au début, elle prenait 10 gouttes par jour puis elle est devenue accro. Elle avait des douleurs tellement fortes que ses enfants devaient lui apporter ses gouttes au lit pour qu'elle puisse se lever. Après quelques séances de 10 minutes par jour sur le plateau d'une amie, elle a pu se lever le matin sans douleur et réduire le nombre de gouttes de deux tiers.

Le fabricant m'a également indiqué que le plateau peut avoir un effet positif sur les addictions, notamment pour celles à l'alcool et à la nicotine.

### **Parkinson :**

Lorsque nous avons amené le plateau RSV à mon père, il avait beaucoup de difficultés à descendre les escaliers : à chaque marche, son pied patinait avant qu'il puisse le poser. Il s'agrippait à la rambarde et nous craignions à chaque pas qu'il tombe.

Au bout d'un jour d'utilisation du plateau RSV, son pied patinait déjà moins, au troisième et quatrième jour il arrivait à descendre marche après marche un peu plus rapidement et de façon plus fluide.

Il se déplaçait également plus facilement d'une pièce à l'autre. Il pleurait de joie de pouvoir marcher normalement sans traîner les pieds.

Voici une copie de la lettre de mon père (87 ans) :

Mes progrès après seulement 11 jours de plateau RSV :

1. Je me déplaçais beaucoup plus facilement. Quasi tous les jours je faisais le tour du pâté de maison en 15 minutes. Maintenant je ne mets plus que 11 minutes.
2. En voiture, j'avais beaucoup de mal à tourner la tête à gauche. Après quelques séances, c'est à nouveau possible, sans douleur !

1. La nuit je me lève toutes les deux heures pour uriner. En prenant des remèdes à base de graines de courge, je ne me lève que toutes les 3 heures, exceptionnellement toutes les 4 heures. Désormais je tiens 4-5 heures. Le plateau a donc un effet positif sur la vessie ou la prostate.
2. J'ai acheté un nouveau tensiomètre très cher à la pharmacie. La valeur supérieure était de 140 — 145 mg/H, tout en prenant des médicaments.  
Après une séance de plateau (quelques heures plus tard), la valeur était tombée à 125. Maintenant, au bout de 3 semaines, mon médecin a réduit mon dosage médicamenteux de moitié.

Remarque complémentaire après deux mois : lors d'une formation il y a 10 jours, Dr. Herth et sa femme nous ont montré des exercices de gymnastique au sol sur le plateau RSV.

Je les effectue tous les jours avec grand enthousiasme et beaucoup plus de plaisir qu'avant, quand je n'avais pas le plateau.

L'exercice « full flash » ressemble à des pompes, à la différence qu'elles s'effectuent sur le côté avec le bras tendu sur le plateau. Il renforce les côtés, ma taille s'est affinée. Des amis m'ont demandé si j'avais perdu du poids, ce qui n'est pas le cas. Mes cellules adipeuses ont simplement été réduites et j'ai gagné en muscles.

Ma sensibilité aux changements de température s'est également nettement améliorée. Je ne suis même plus sensible au temps neigeux.

Tous les hivers précédents, je souffrais d'énormes douleurs rhumatismales alors que l'on faisait marcher le chauffage à fond dans notre appartement en rez-de-chaussée. Nous pensions même à déménager. Cet hiver (fin mars) je n'ai plus de douleurs.

Je souffrais depuis de nombreuses années de fasciite plantaire qui a également disparu.

Je suis vraiment enchantée par le plateau, je l'ai largement amorti. Je ne voudrais plus m'en passer.

P.S. : Mai 2012. Au bout de 4 mois de plateau, mon acouphène que j'ai depuis environ 40 ans, commence à diminuer considérablement.

Un grand merci à l'inventeur !

Bien à vous,  
Judith K. 58 ans »