

Immersion dans le puzzle des pathologies chroniques



par Renaud GARELLI

www.forum-melodie.fr

INDEX :

Préambule: Introduction

viewtopic.php?f=80&t=4220

Chapitre 1 : il faut sauver le cerveau!

- 1) Un cerveau toxique
- 2) Protéger son cerveau, oui mais comment?

viewtopic.php?f=80&t=4178

Chapitre 2 : les quatre verrous majeurs

- 1) Introduction
- 2) Les infections actives du nez, de la bouche et des oreilles
- 3) L'inflammation systémique
- 4) L'hypométabolisme
- 5) Les troubles digestifs et l'hyper-perméabilité des intestins

viewtopic.php?f=80&t=4145

Chapitre 3 : se résigner ou se battre

- 1) Le rendez-vous de tous les espoirs
- 2) Les analyses spécifiques des malades environnementaux

viewtopic.php?f=80&t=4218

Chapitre 4 : c'est par où la sortie?

- 1) La détoxification: une nécessité pour tous
- 2) Mobilisation ou élimination?
- 3) Un équilibre précaire
- 4) Les portes de sorties
- 5) Les signes à reconnaître

viewtopic.php?f=80&t=4315

Chapitre 5 : un véhicule imparfait

- 1) Introduction génétique
- 2) Méthylation / transulfuration
- 3) Groupage HLA

4) Epigénétique

viewtopic.php?f=80&t=4248

Chapitre 6 : comment gérer l'élimination

- 1) Qu'est ce qu'une crise d'élimination, comment la ressent-on?
- 2) Crise d'élimination ou intolérance/allergie a un produit?
- 3) Crise d'élimination: quels composés sont impliqués?
- 4) Comment diminuer une crise d'élimination, quels sont les moyens envisageables?
- 5) Apprendre a mieux utiliser les Binders

viewtopic.php?f=80&t=3622

Chapitre 7 : au dela de la matière

- 1) Caractère et fonctionnement des malades environnementaux
- 2) Différents type de soins énergétiques
- 3) Un simple rapport d'échelle?
- 4) Ferrari ou deux-chevaux?
- 5) Analogies de véhicules

viewtopic.php?f=80&t=4259

Note finale de l'auteur

viewtopic.php?f=80&t=4336

Et voila...

Vous noterez une similitude entre le chapitres (7) et le nombre de chakra du corps humain, ainsi que la progression "de la matière" vers "le subtil"... Est-ce que c'est fait exprès? Bien entendu! Le "hasard" existe t-il vraiment...? 😊

COMPREHENSION DU PUZZLE - PREAMBULE

En ce début de 21ème siècle, une constatation apparaît de manière évidente aux yeux de tous: **nous vivons dans un monde hautement toxique.**

L'environnement dans lequel évolue l'homme occidental a été immensément modifié depuis ces 50 dernières années. Le progrès et la technologie que nous connaissons permet aux hommes actuels de vivre dans un confort jusqu'alors inégalé... mais le revers de médaille de cette situation n'est pourtant pas anodin, bien au contraire: l'aire industrielle a profondément bouleversé l'équilibre naturel de la vie sur terre et nous devons aujourd'hui faire face à des défis environnementaux sans précédents.

Ces défis sont vécus pour la Terre de manière générale, mais sont aussi présents à plus petite échelle pour chacun d'entre nous. La pollution est désormais omniprésente dans nos vies, et les sources de contaminations quotidiennes via l'air, l'eau, l'alimentation, nous force à la prendre en considération.

Dans ce contexte si particulier, il n'y a rien de si surprenant à voir émerger un nouveau type de maladies dont la médecine allopathique peine à trouver de réelles solutions: autisme, cancers, fibromyalgies, électrosensibilité, syndrome de fatigue chronique, Parkinson, Alzheimer, etc, sont autant de maladies dont l'évolution est exponentielle et que rien ne semble pouvoir enrayer.

La solution se trouve peut-être là où on ne la cherche pas, et les facteurs environnementaux actuels semblent bien être un des axes majeurs que l'on doit investiguer et traiter, au grand dam du monde médical allopathique qui cherche encore un hypothétique "médicament miracle"...

C'est dans ce contexte particulier, où de plus en plus de méthodes sont proposées pour justement se "détoxifier", qu'est née l'idée d'écrire un livre pour aiguiller et guider les personnes désireuses de cheminer dans cette voie. La connaissance de plus en plus médiatisée de l'impact de la pollution sur la santé a paradoxalement fait naître une myriade de méthodes plus ou moins sérieuses et valables. Le malade désireux d'emprunter cette voie se trouve donc noyé sous une diversité de méthodes, techniques et produits, ne sachant plus quelles sont les choses réellement importantes de celles relevant du superflu ou du commercial pur.

C'est à la réflexion de cette problématique qu'est né **le projet de rédaction de cet e-book, qui se veut donc avant tout être un livre pratique**. Ce n'est donc pas le fruit d'une thèse d'un futur médecin, ni encore moins une étude en double aveugle sur un médicament miracle... 😊 c'est **un témoignage**, fruit de l'expérience d'un ancien malade chronique qui veut maintenant porter ce flambeau plus loin et a son tour aider les autres. Vous n'y trouverez donc pas de démonstration argumentée par X études scientifiques, de références à des études précises, d'argumentation de type "thèse/antithèse"... non vraiment, il y aura rien de tout cela dans ce livre, et désolé pour ceux que cela déçoit! 😊

Ceux qui pourront dépasser cela et avancer malgré tout avec confiance dans cette lecture, y trouveront cependant des pistes, réflexions personnelles, et des clés réelles qui je l'espère pourront les aiguiller et jalonner leur propre parcours. Je vous livre donc ici un témoignage, simple et pour autant complet, de ma propre expérience dans le puzzle des pathologies environnementales, des lectures et des discussions que j'ai pu avoir durant ces années passées à essayer de comprendre comment retrouver une vie heureuse. Les travaux de plusieurs éminents spécialistes mondiaux m'ont très souvent permis de comprendre de nouvelles choses et ce livre en est donc largement inspiré. Je citerais simplement ici Klinghardt, Cutler, Buhner, Yasko, Shoemaker, dont les travaux de recherche sont une chance pour nous tous, et dont les enseignements se doivent d'être plus largement diffusés.

Merci à eux, et à tous ceux qui dans l'ombre travaillent pour rendre la vie sur terre plus belle et plus lumineuse... je vous souhaite maintenant à tous une bonne immersion...dans le puzzle des pathologies chroniques.

Note légale et informative:

Il est important de comprendre dès maintenant que je ne suis pas médecin et que l'ensemble des informations qui vont suivre ne sont en rien des "diagnostics médicaux". Chacun est donc responsable de ses choix thérapeutiques et de la manière dont il utilisera les informations lues par la suite. Il est possible que ce livre vous inspire sur beaucoup d'aspects, ou sur quelques un, ou sur aucun...il ne représente pas LA vérité, mais un bout de MA vérité, donc à chacun de savoir prendre ce qui lui parle vraiment, et laisser ce qui ne le touche pas...

COMPREHENSION DU PUZZLE – PARTIE 1 : IL FAUT SAUVER LE CERVEAU !

1) Un cerveau "toxique"

Bon... j'ai hésité à appeler ce premier chapitre différemment, j'avais aussi pensé à : "comment devenir bien plus mal en pensant se faire du bien!" mais c'était trop long et ça ne rentrait pas dans le titre... mais bon je vous le dis quand même, comme ça au moins vous êtes dans l'ambiance! 🍷

Alors pour commencer cet exposé sur le cerveau dans nos pathologies chroniques, introduisons tout cela par une petite devinette!

D'après vous, quel est le point commun entre:

- Le mercure (et le plomb, le nickel, le cadmium, etc)
- La borreliose (et ses copines babesia, bartonella, etc)
- Les moisissures
- De nombreux produits chimiques, pesticides, herbicides et toute la ribambelle anti-vie agrochimique

Ce sont eux qui nous rendent malades! Oui, en grande partie, c'est vrai...mais encore? Rien de plus précis...? Et bien voilà...tous sont (ou émettent) des **NEURO-toxines!** Examinons un peu ce nom, on l'a déjà tous entendu, on le connaît, donc on n'y prête même plus attention...et pourtant, tout est dit: **neuro-toxines:** "toxines qui entravent le bon fonctionnement du SNC, du cerveau et des corps gras (glandes endocrines, cœur, foie).

Partant de la, une constante apparaît dans 99% (j'ai pas envie de dire 100%, alors bon...) des malades chroniques de notre époque, en allant des fibromyalgiques, aux lymés, cancéreux, ou Parkinson, Alzheimer, EHS, etc... **ils ont TOUS une très forte toxicité et une inflammation chronique du cerveau!** Bien sur ce n'est pas le seul facteur commun que l'on retrouve chez eux, le forum mélodie vous en a sûrement fait découvrir un bon nombre pour ceux qui le lise depuis des années, mais ce facteur la est tout particulièrement important, si bien que j'ai décidé aujourd'hui de l'aborder plus en détails dans ce premier chapitre.

Le cerveau est le siège de la vie, l'ordinateur de notre corps, le pont entre les réalités tangibles et invisibles, il est mille choses a la fois (et même bien plus encore!), celui qui nous fait ressentir le plaisir ou la douleur, la joie ou la peine...et pourtant bien peu s'en préoccupent, alors même qu'ils sont malades depuis longtemps et cherchent des solutions tous les jours pour essayer d'aller mieux 😊
Certains penseront: "mais si! je prend du ginkgo biloba depuis des années, je mange de la lécithine régulièrement, je suis aux petits soins avec lui..." , et pourtant il faut bien comprendre que ces quelques démarches sont déjà mieux que rien, mais dans le cadre de maladies chroniques environnementales, très loin d'être suffisantes! Il FAUT s'occuper de son cerveau (et des organes voisins, comme l'hypophyse et l'hypothalamus), mais **il faut s'en occuper vraiment, du mieux que l'on peut et en priorité avant même de débiter quoique ce soit au niveau de la détox ou des traitements immunitaires**

Pourquoi donc? Et bien c'est simple: le mercure, les métaux lourds, les parasitoses, lyme, tous émettent de fortes neurotoxines, qui perturbent fortement le fonctionnement normal de notre cerveau...la personne se trouve donc petit a petit malade, avec un cerveau dysfonctionnel, et cela peut se matérialisé par de nombreux symptômes visibles comme brain fog, idées noires, tristesse, colères incontrôlables, voix dans la tête, douleurs chroniques dans la tête, etc... Les glandes endocrines que sont l'hypothalamus et l'hypophyse sont également très chargées de ces toxines, ce qui entrave la régulation normale des hormones, et qui par effet domino ira progressivement dérégler tous les moindres aspects du corps (immunité, sommeil, énergie, libido, digestion, etc)
Cette situation est celle dans laquelle on voit arriver la majorité des gens sur le forum...et ces gens la, heureux de découvrir ENFIN des pistes réelles a leur mal-être, se lancent petit a petit dans la chélation, la détox globale, le travail contre lyme, candida albican, parasites... bref tout ce qui est déjà formidablement bien expliqué sur le forum.

Or, c'est a ce moment la que les vrais problèmes arrivent..tout n'est pas aussi rose et simple a réaliser que ce qu'avait dit Mme Cambayrac dans son livre sur le mercure: les IV de DMPS et la chélation n'est pas une "affaire de robot" et les protocoles, s'ils sont mal suivis, rendent de nombreuses personnes bien plus malades que ce qu'elles ne l'étaient déjà... 😞
Comment est-ce possible alors que l'on enlève "le poison"? Est-ce que cela ne devrait pas être au contraire salvateur et signe d'une santé retrouvée? En théorie oui! En pratique...c'est plus complexe que cela, fort malheureusement...

Tout d'abord, tout traitement de détox entraîne un effet pervers de mobilisation (= remuage) de toxines, métaux lourds, qui vont être remis en circulation dans le sang afin d'être (on l'espère fortement...) éliminés

par les organes dédiés a cette fonction (foie, rein, colon, et peau principalement). Le problème, très souvent abordé sur le forum, réside dans le fait que la charge mobilisée à un instant T sera presque toujours supérieure a celle qui pourra être éliminée a ce même moment (ceci est très fortement accentué lors de l'utilisation de techniques violentes de mobilisation comme les intraveineuses de chélateur), aboutissant a des phénomènes de "**redépose**" de certains de ces métaux dans d'autres parties du corps. N'oublions pas que ces derniers sont des neuro-toxines, et donc qu'ils ont des affinités bien plus grandes avec le SNC et le cerveau...ce qui peut donc durant ces moments la entraîner une diminution de la charge toxique de certains organes, tissus, muscles, et en parallèle a une augmentation de charge toxique au niveau du cerveau. Cette situation n'est en rien positive car le cerveau est de loin la PIRE zone ou l'on veut avoir du mercure... **on croit donc avoir réalisé une chélation positive pour soi, la ou bien souvent on a juste amplifié la problématique majeure: la toxicité du cerveau**

On ne le redira donc jamais assez: le mieux est l'ennemi du bien, les traitements de drainage/chélation sont des marathons, pas des sprints! Déjà qu'en faisant le marathon il y a bien des chances de faire des erreurs de temps en temps, je vous laisse imaginer pour ceux qui vont trop vite, prennent des doses massives de chélateur, ou suivent la voie des IV (qui pour moi est bien trop dangereuse).

Le traitement visant à soutenir l'immunité et a combattre les multiples infections retrouvées chez les malades chroniques n'échappe en rien a cette règle: en stimulant l'immunité, en tuant des parasites/bactéries, le corps doit toujours faire face a deux problématiques majeures: les "dégâts collatéraux" des mécanismes d'inflammation, et la libération supplémentaire de neurotoxines des parasites (soit durant leur mort en tant que colis surprise 🌐, soit par mécanisme de "défense" quand elles se sentent stressées et agressées). Ces mécanismes seront abordés plus en détails dans la deuxième partie "les 4 verrous majeurs" : viewtopic.php?f=80&t=4145)

Ainsi donc, actions différentes mais même conclusion: en stimulant la détox ou l'immunité, la réaction directe que l'on va avoir c'est une multiplication des neurotoxines en circulation dans le corps (et encore plus si l'on a une génétique de reconnaissance immunitaire défaillante: voir le typage HLA expliqué dans le chapitre 5 "un véhicule imparfait") **et donc forcément une agression du cerveau (et d'autres organes) plus prononcée.**

Cette situation n'est simplement pas envisageable dans un grand pourcentage de cas et les personnes les plus malades le deviennent au final encore plus en suivant ce type d'approche "guerrière" ou l'on essaye, de grès ou de force" de retirer le poison, et/ou tuer les infections.

Bien entendu ces deux facteurs sont au cœur des pathologies chroniques, donc OUI il faut s'en occuper, mais NON il ne faut pas le faire sans protection, sans filet de sauvegarde: sans avoir pris immensément soin de son cerveau AVANT, PENDANT, et APRES!

Une fois que l'on connaît les soins de bases, les compléments (rien de bien transcendent vous allez voir...) qui protègent le cerveau, qui limitent grandement l'impact des neurotoxines, alors la il est beaucoup plus simple de faire sa chélation, son traitement contre lyme, etc... on sait que si l'on fait des petites erreurs (faut pas non plus faire n'importe quoi en pensant qu'on est protégé de tout hein...) et bien elles ne seront plus fortement préjudiciables pour notre équilibre, comme c'était malheureusement le cas avant! Alors la route devient plus sereine, plus simple, plus facile a suivre...

2) Protéger son cerveau, oui mais comment?

Il existe divers axes sur lesquels on peut travailler a ce niveau, et comprenez bien qu'ils sont complémentaires et sûrement pas antagonistes! Quand il s'agit de protéger son cerveau en vue de pratiquer une chélation ou un travail immunitaire, rien n'est trop...je le redis si vous n'avez pas bien lu: RIEN N'EST

TROP!

Je vous conseille donc d'attaquer sur plusieurs fronts, de tester ce qui est le plus efficace pour vous, vous allez vite ressentir quand vous aurez trouvé un ou plusieurs mécanismes de protection efficaces pour VOUS. Une fois que c'est fait, vous devriez vous sentir déjà mieux, avec beaucoup moins de tensions sur votre physique et vos émotions, votre mental... et à ce moment là (et pas avant!), vous saurez que vous pouvez débiter votre route de détox et d'immunité, et que celle-ci sera plus sûre et plus sécuritaire. Bien entendu il faudra continuer à protéger son cerveau durant toute cette route et ne pas faire la bêtise de laisser tomber en cours de route, pensant que c'est "plus utile" de s'acheter du DMSA ou du tic tox ("et que les finances sont limitées", je le sais bien...).

Somme toute: Mettez-vous de multiples boucliers sur la tête, et commencez alors à avancer doucement "sous la pluie de flèches des neurotoxines"... enlevez vos boucliers et vous allez vite ressembler à une passoire...

a) La barrière intestinale

Pour protéger son cerveau de la toxicité, la première chose à faire réside dans le fait... de restaurer sa barrière intestinale! Comme le disent les meilleurs spécialistes américains: leaky gut --> leaky vein --> leaky brain! Cela signifie que l'hyper-perméabilité intestinale aboutit à une hyper-perméabilité du système veineux/artériel, et donc une ouverture de la barrière hémato-encéphalique et une toxicité grandissante du cerveau.

Pour protéger son cerveau, la première des choses à faire et donc de corriger les troubles persistants de la sphère digestive, et ceci est expliqué en détails dans le chapitre 2: "les quatre verrous majeurs"

b) La barrière hémato-encéphalique (BHE)

Un axe très important pour la protection du cerveau réside dans le fait de réparer la BHE, celle-ci étant très souvent à l'état de "passoire" (à l'identique de la barrière intestinale) dans le cas des malades chroniques de type "fibromyalgique". Il y a de nombreux facteurs qui jouent actuellement sur le fait que celle-ci deviennent de moins en moins efficace, et nous en noterons trois majeurs sur lesquels on peut agir:

- Les ondes électromagnétiques pulsées artificielles (téléphonie, wifi, micro-onde, radars, etc) : il a été prouvé que ces ondes rendent de plus en plus perméable notre BHE, il convient donc d'être particulièrement attentif aux niveaux d'exposition reçus journalièrement. Ce sujet permet d'aider à justement diminuer cette exposition: viewtopic.php?f=66&t=3916

- L'inflammation systémique: cette problématique est si importante qu'elle va être abordée plus en détails dans le chapitre suivant: viewtopic.php?f=80&t=4145

Ainsi, réduire l'inflammation et moduler son immunité est une priorité également pour la protection du cerveau, donc autant s'y mettre ensuite 😊

- Certains composés oxydants très néfastes, tel que le peroxynitrite, ouvrent la BHE. L'étude du cycle NO/ONOO- (récepteur NMDA, peroxynitrite, oxyde nitrique, superoxyde) constitue une des clés majeures de la protection du cerveau et il est vivement conseillé que chaque malade environnemental s'intéresse de près à cette problématique.

c) Les substances antioxydantes du cerveau et les blocs de reconstruction

Il existe plusieurs substances capables d'aider directement ou indirectement le cerveau, et je recommande à tous de faire ses propres essais afin de choisir ceux qui sont efficaces pour soi, et de s'y tenir sur du long terme. Comme expliqué auparavant, cela limitera le fait que les oxydants (neurotoxiques ici) ne viennent perturber encore plus le fonctionnement du cerveau lors des thérapies de détox et de travail immunitaire.

Voici les principales substances utiles sur lesquelles se pencher:

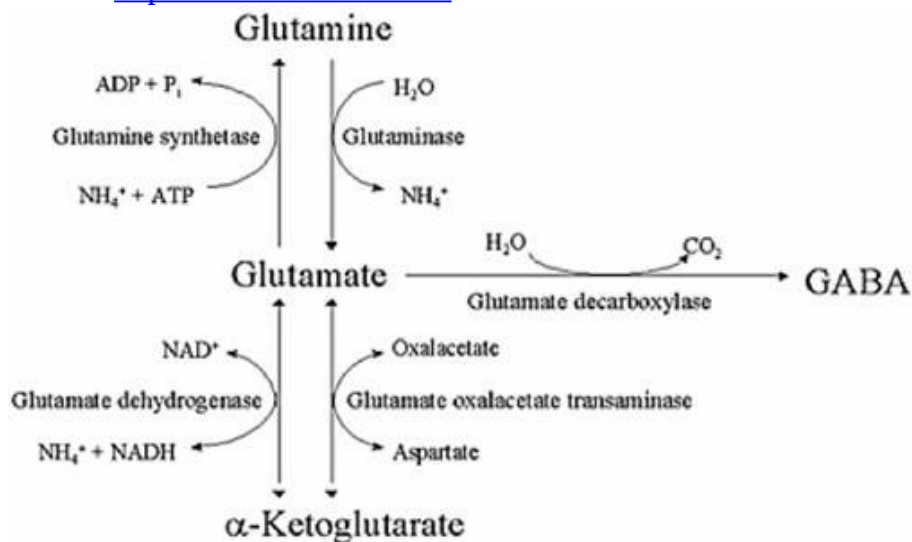
- Les vitamines du groupe B
- La phosphatidyl-serine et la phosphatidyl-choline
- les omega 3 de poissons (EPA et DHA) en grande quantité (au moins 1g de chaque tous les jours)
- l'astaxanthine
- l'uridine
- bacopa
- l'apocaequorin (prevagen)
- CDP-choline
- Acethyl-L-carnitine, alpha-lipoic acid (ALA) et le coQ10 (ubiquinole a privilégier)
- Acide ribonucléique (RNA)
- le D-galactose
- le Pterostilbene (compagnon idéal du resveratrol 😊)
- le PQQ (utile aussi pour diminuer l'excitotoxicité)
- Faire vérifier ses taux, et si carence, envisager une supplémentation en pregnenolone et DHEA (ces deux hormones ont un rôle important pour l'équilibre du cerveau)

- l'Ail frais (et de préférence bio!) peut avoir pour certain un effet très net et très positif au niveau cérébral: de la même manière que le resveratrol et le curcumin, ce dernier est connu pour faire baisser le taux d'acide quinolinique (un puissant neurotoxique) qui est souvent élevé chez les malades environnementaux. Attention cependant de débiter doucement car l'ail est fortement antiparasitaire et peut provoquer de l'élimination et des gaz au début. Certaines personnes ont également une intolérance aux composés soufrés en général (principalement a cause de polymorphismes génétiques: voir le chapitre 5 "un véhicule imparfait" pour plus de précisions) et ne le supportent pas avant d'avoir entrepris d'autres actions préalables. Nous reparlerons de cet aspect par la suite, dans les chapitres suivants.

A noter que plusieurs combinaisons sont synergiques parmi ces produits, comme par exemple "astaxanthine + omega 3 + uridine", etc.

d) le déséquilibre Glutamate / GABA

Source: <http://www.heartfixer.com>



excitotoxicité.jpg (13.92 Kio) Vu 1951 fois

Le glutamate est le principal neurotransmetteur "excitateur" du cerveau. Il est essentiel pour l'apprentissage et la mémoire à court et à long terme. Comme vous pouvez également le voir sur le schéma, le glutamate est aussi le précurseur du principal neurotransmetteur "calmant", le GABA.

De nombreux processus physiologiques du corps exigent un équilibre entre le glutamate et le GABA, ce qui est théoriquement facile à réaliser puisque le glutamate, la glutamine, l'alpha-ketoglutarate, et le GABA peut être interconvertis via les enzymes décrits ci-dessus.

Dans la pratique on se rend compte que cet équilibre est aujourd'hui très facilement perturbé: les polymorphismes génétiques, parasites, métaux lourds, conduisent souvent à un excès de glutamate et un manque de GABA (on parle alors d'**excitotoxicité**). Cette excitotoxicité provoque des dégâts progressifs sur le cerveau et font que la personne est alors constamment sous tension, avec des symptômes de pression neurologiques, de mal-être et d'incapacité à "éteindre le cerveau" pour se reposer.

On notera en plus la production excessive d'alpha-cetoglutarate chez les individus qui ont une suractivation génétique de la CBS (voir chapitre 5: un véhicule imparfait), ce dernier entraînant une accentuation du phénomène d'excitotoxicité et de déséquilibre entre glutamate et GABA.

Un faible niveau de GABA conduit à des difficultés d'élocution, de l'anxiété ou de l'agressivité, une mauvaise socialisation, des troubles visuels, des sensations de mal-être généralisé, ou encore de la constipation.

Un excès de glutamate épuise en plus les réserves de glutathion, augmente les niveaux de TNF-alpha, contribuant aux phénomènes d'inflammation systémiques (voir chapitre 2 : les quatre verrous majeurs)

Afin de rétablir l'équilibre entre glutamate et GABA, voici ce qui peut être réalisé:

- S'occuper des problématiques de suractivation de la CBS (voir chapitre 5) ou de diminution de la BHMT en vue de diminuer la production d'alpha-ketoglutarate.
- Éviter soigneusement les précurseurs alimentaires de glutamate (acide glutamique, glutamine, etc)
- Faire une supplémentation en GABA (celui-ci ayant du mal à passer la barrière hémato-encéphalique, le "Picamilon" peut être utilisé avantageusement à la place)
- Le cuivre inhibant la conversion du glutamate en GABA veuillez à éviter un excès de ce dernier, et rétablissez l'équilibre entre le cuivre et le zinc.
- Le calcium est impliqué dans la toxicité du glutamate, veuillez donc à vérifier que les apports ne soient pas excessifs
- Faire une supplémentation en Pycnogénol (extrait de pin maritime) qui aide à diminuer les niveaux toxiques de glutamate

e) la circulation sanguine du cerveau

Un classique que l'on retrouve aussi dans de nombreux cas chez les malades chroniques réside dans le fait que la circulation cérébrale (= perfusion) est fortement perturbée: certaines zones sont hypervascularisées alors que d'autres sont au contraire hypovascularisées et donc en hypoxie cérébrale (manque d'oxygène). Afin de permettre au cerveau de fonctionner correctement, de recevoir les compléments que l'on aura pris, et de se détoxifier des substances nocives, il est très important de corriger les éventuelles perturbations circulatoires à ce niveau.

A ce jour il n'existe malheureusement que très peu de tests réellement fiables afin de visualiser si oui ou non il y a de grosses perturbations à ce niveau (en dehors de l'Encephaloscanner du Dr Belpomme). Il est donc

recommandé à tous ceux qui ont des symptômes neurologiques de s'y intéresser, car une grande partie d'entre eux auront effectivement un problème à ce niveau.

Les compléments utiles pour aider à rétablir une meilleure circulation à ce niveau sont:

- Gingko biloba
- Piracetam
- Picamilon
- Lumbrokinase
- Vinpocetine
- Huperzine A
- Gotu kola

Remarque importante sur toutes ces substances qui aident le cerveau:

*Il faut partir du principe que bcp de substances qui aident à faire mieux circuler le sang, ou à réparer certaines parties, **risquent aussi la majorité du temps de mobiliser des choses qui n'auraient pas dues être là.** Au final ces composés peuvent s'avérer être des "mobilisateurs" non négligeables des toxines cérébrales pour ceux qui sont très fournis dans cette zone. Il convient donc d'y aller également doucement dans ses propres essais de compléments qui visent à soutenir le cerveau, certains pouvant facilement se retrouver mal en point par mobilisation de toxines cérébrale. Encore une fois, ici aussi, il s'agit d'un marathon et non d'un sprint... et le soutien des voies de sorties (principalement intestinale) est primordial pour évacuer les toxines mobilisés (voir chapitre 4: c'est par où la sortie)*

Bonne route à tous, et prenez soin de votre cerveau...car vous l'aurez compris, c'est la base de tout!

COMPREHENSION DU PUZZLE - PARTIE 2: LES QUATRE VERROUS MAJEURS

1) Introduction

Des pistes pour améliorer sa santé...il y en a tellement! Tellement que ça donne le tournis parfois même... Pourtant il y a autant de "maladies" que de personnes "malades", car chaque cas est unique en soi, et nécessite donc une approche personnalisée, en adéquation avec la personne, son vécu, sa vie jusqu'à présent. Alors chacune des personnes présentes sur le forum découvre ce nouveau "monde" de la santé lorsque la maladie chronique frappe, et au fil des lectures s'organise un petit protocole... puis le réajuste, l'adapte, afin qu'il corresponde mieux à son propre cas personnel. De beaux progrès ont souvent été observés chez de multiples personnes, mais malgré tout, avec le recul que l'on en a désormais, je me rends personnellement compte que bcp butent, avancent un pas puis reculent de deux, font les montagnes russes en permanence...ce qui indique que le problème n'est malheureusement pas encore pris "dans le bon sens".

Les pistes majeures de santé et les thérapies les plus efficaces ont été pour la majeure partie bien évoquées sur le forum, les infos sont là... en fin de compte dans la grande majorité des cas, le problème n'est pas dû à un manque de connaissances sur la détox, le soutien à l'immunité, le travail énergétique et émotionnel... mais à un mauvais séquençement, rien de plus!

Et c'est là que toute la différence se fait bien souvent: entre essayer une thérapie trop tôt ou l'essayer au bon moment, cela change...TOUT!

Ainsi, afin de remettre un peu d'ordre dans la tête des forumers, j'ai décidé d'écrire cette synthèse sur les "prérequis" dont il faut nécessairement s'occuper au début. Loin de moi l'idée de définir une liste de choses à faire dans un ordre précis, qui serait d'ailleurs contraire à tout ce qui a été dit sur le forum (comme quoi chaque personne a besoin de thérapies adaptées à SON propre cas), mais mon but est plus de me pencher sur les verrous majeurs, dont on ne pense pas assez (ou que l'on néglige l'importance et donc le plan d'action) et qui à eux seuls peuvent réduire à néant tout effort de guérison, même en utilisant les meilleures thérapies de détox ou de correction énergétique...

Certains se retrouveront donc dans un de ces verrous, d'autres dans plusieurs (et d'autres dans aucun d'entre eux...les "chanceux"! 😊) et mon conseil le plus avisé a ces personnes la est de travailler en priorité et simultanément sur ces aspects la...et une fois que ces verrous seront effectivement levés, tout le reste ira bcp bcp mieux, quel que soit la/les thérapies utilisés en détox, chélation, nutrition, lyme, etc.

Voici maintenant le plan de ce qui va être développé dans ce message et les quatre verrous majeurs en question:

- **Les infections actives et chroniques du nez, de la bouche et des oreilles**
- **L'inflammation "systémique" chronique (définition: [http://www.edouard-pelissier.fr/linflam ... chronique/](http://www.edouard-pelissier.fr/linflam...chronique/))**
- **L'hypométabolisme (température et tension artérielle)**
- **Les troubles digestifs et l'hyper-perméabilité des intestins**

2) Les infections actives du nez, de la bouche et des oreilles

Tout d'abord, posez vous cette question simple: d'aussi loin que je me souviens, avais-je tendance (et ai-je tjrs d'ailleurs) à avoir très souvent le nez un peu bouché, ou qui coule? Une bonne partie des forumers répondront sûrement oui a cette simple question, et l'expérience montre que c'est un symptôme très classique dont on ne prêt au final que peu attention... après tout, on se mouche, on a du mal a respirer avec le nez, d'accord, mais au vu des autres symptômes bien plus handicapants, celui la passe bien en queue de liste... le mal de tête chronique, le sommeil non récupérateur, la nuque archi-raide, les douleurs aux bras, le brain fog, etc...tout cela nous semble plus "prioritaire", bcp plus gênant, n'est ce pas? Et puis depuis longtemps on est habitué a vivre avec ses paquets kleenex dans la poche, on s'y est fait...

Et c'est la que l'on fait une très grave erreur! Le nez a une fonction très particulière, penser qu'on peut simplement le substituer en respirant par la bouche qd on est trop pris au niveau nasal, est une très mauvaise compréhension globale du corps... je pourrais vous parler "d'énergétique", vous dire que l'air qui arrive dans le corps humain est chargé d'énergie vitale, qui possède quelquechose d'invisible, et que le passage au niveau du nez doit être dégagé afin que cet air, source de vie, soit correctement utilisé ensuite d'un point de vue biochimique. Je pourrais... mais je ne vais pas développer cette branche dans cette synthèse, je préfère rester plus terre à terre, j'ai appris que ça "parle plus au gens" qui sont dans la vraie souffrance. Alors ce nez...et bien ce nez est simplement "la voie royale" vers le cerveau, l'hypothalamus et donc de tout le système de contrôle du corps. Comment peut-on imaginer qu'une colonisation chronique bactérienne/virale/etc puisse rester bien sagement dans la cavité nasale sans que cela n'affecte le cerveau tout entier, les yeux, les muscles de la tête et du cou, les épaules, nos émotions, notre capacité de bien "penser"? Oui, le nez est vraiment la voie d'accès vers ce qu'il y a de plus important en notre corps physique, et tous les mécanismes de régulation des hormones...il est donc PRIMORDIAL, URGENT et VITAL pour tout malade chronique qui possède ce type de désagrément de manière chronique de s'y pencher vraiment dessus, et ce bien avant d'attaquer "tout le reste".

Shoemaker parler d'ailleurs bien ce cet aspect la mais son protocole n'étant pas couramment utilisé en france, je doute que bcp s'y soient penchés dessus et ait vu qu'en tout premier lieu, il parle de traiter les MARCONs , qui sont les infections résistantes aux antibiotiques retrouvées dans la cavité nasale d'une grande majorité de lymés et malades chroniques.

Il dit également (et pas que lui, Klinghardt le dit aussi) que ces infections chroniques du nez ont un impact direct en abaissant fortement la sécrétion de la MSH, qui est un des peptides de régulation de la plus haute importance. Si ce peptide diminue réellement (et c'est le cas avec les MARCONs), alors une foule de

mécanismes du corps vont en découler de manière très négative (ce n'est pas un peptide de REGULATION pour rien), que ce soit sur tout ce qui est hormonal (avec perturbation en chaine de la thyroïde, des surrénales, des glandes sexuelles), des mécanismes immunitaires, la qualité du sommeil, l'absorption des nutriments dans l'intestin, la régulation de la température, etc une foule d'autres mécanismes. Il est donc plus que nécessaire que ce peptide soit dans des valeurs normales, sinon toute la chaîne va se dérégler..

Dans ce cas là, que peut-on faire? Y a-t-il des solutions "magiques" à ce niveau? Bien entendu que non...comme tjrs, cela demande du travail et de l'investissement personnel pour sa propre santé. Connaître un verrou majeur que l'on a est une étape nécessaire, mais le traiter, avec patience et persévérance, jusqu'à sa réelle libération... est une démarche personnelle et minutieuse. Je vais cependant vous donner quelques éléments de réflexion que je trouve intéressants et utiles, mais tout ceci n'est en rien exhaustif et si je fais le premier pas pour vous...vous devrez faire les suivants tout seul 😊

- Tout d'abord, achetez une dizaine de spray nasal en verre (vide c'est mieux) ou sinon en pharmacie contenant diverses solutions nasales pharmaceutiques (les moins chères bien entendu puisque le but est juste de récupérer le flacon en vidant son contenu!)

- Une technique clé repose à mon sens sur la manière de traiter ces infections: quel que soit le produit qui sera utilisé, il faut l'utiliser (ou les utiliser) de manière très rapprochée, des MIDORA de traitement en somme, et pas un spray nasal le matin et un autre le soir... autant dire que celui qui fait ça n'a strictement aucune chance de voir les choses bouger réellement. Comprenez bien que ces infections sont implantées en vous depuis très longtemps, ont construit leur propre maison (biofilm), sont habitués à leurrer le système immunitaire, bref tout est là pour que ce soit dur et long pour s'en débarrasser... donc si vous voulez réellement lever ce verrou, mettez-y les moyens! Je pense donc qu'il est très intéressant d'utiliser les spray nasal en midora, dans le genre toutes les heures pendant les premières semaines, et peut-être toutes les 2h après...chacun ajustera en fonction de son cas et des progrès réalisés.

- Un autre aspect clé réside dans le fait d'alterner très souvent les produits utilisés. Les parasites présents dans le nez ont acquis pour un bon nombre d'entre eux des résistances aux antibiotiques, cela veut dire qu'ils sont relativement dur à tuer et que seule la mise en place de traitements variés pourront être suffisamment efficaces pour les perturber et éviter qu'ils ne développent une résistance. Je pense qu'il est donc utile de jongler avec 4 ou 5 sprays différents, que vous aurez achetés (ou mieux réalisés vous-même à partir de plantes réputées utiles à ce niveau), et de changer chaque jour par exemple.

- L'utilisation de plantes (même variées) est souvent insuffisante, il est aussi recommandé de créer quelques sprays "spéciaux" qui travailleront sur d'autres aspects: spray avec une ou deux capsules de probiotiques mélangés avec de l'eau, spray avec un tout petit peu d'argile, de chlorella, spray avec une demi-capsule de DMSA mélangé avec un peu d'eau, spray de "regulat", spray avec sel marins dilué dans l'eau, etc... le but ici est d'agir indirectement sur l'infection en prenant en compte le côté "toxicité" (métaux lourds, toxines diverses) et en dérégulant leur biofilm. Ces sprays spéciaux peuvent être utilisés quelques fois dans la journée, selon le ressenti de chacun.

- Quelques idées de plantes pouvant être utilisées en spray nasal (attention: tjrs réaliser une dilution de la/les substances actives avec de l'eau, de telle sorte que le spray ne brûle pas qd il arrive dans le nez! Si vous ne diluez pas assez, la sensation peut être trop agressive pour la cavité nasale):

* samento

* quintessence (mélange plantes pour Lyme, de chez "biopure")

- * artemesia annua
- * EPP
- * l'ail (mais ça risque de sentir donc bon... 😊)
- * spray BEG (mélange spécialement réalisé par Shoemaker pour les MARCONs (<https://www.rxandhealth.com/compounding/products>))
- * xylitol (pou faciliter le détachement des bactéries de la cavité nasale...a coupler avec une ou plusieurs plantes)
- * Terminalia chebula
- * cryptolepis / sida actua / alchornea (les trois ensemble sont très efficaces)
- * Super Good Stuff nasal Wash (<http://www.supergoodstuff.com/nasal-wash.html>)
- * ...

Remarque: je ne recommande pas personnellement l'utilisation d'huiles essentielles dans le nez car je les trouve souvent bien trop agressives et délicates a utiliser dans cette zone fragile.

La bouche est, dans la lignée du nez, une zone très sensible aux développements d'infections, et nécessite donc une hygiène approprié et soutenue pour tout malade chronique. Je ne vais pas ici passer en revue les conseils classiques en la matière (se laver les mains avant de manger, se brosser les dents avec un dentifrice SANS fluor plusieurs fois par jours, etc) , ni même rentrer dans les détails des multiples perturbations toxiques qui peuvent être retrouvées en bouche (voir ici pour plus de détail: viewtopic.php?f=51&t=2888), mais simplement rappeler que les caries a répétition, la mauvaise haleine, les douleurs récurrentes, sont autant de signes d'infections présentes, et qui DOIVENT être traitées sur le long terme. Les dents mortes contribuent malheureusement aussi bcp a cette situation, en permettant la création de nids à parasites, plus difficilement atteignable par le système immunitaire.

Pour traiter cete zone, plusieurs des conseils spécifiés ci dessus restent valable ici aussi:

- Alternance de divers produits pour les bains de bouche (huiles essentielles, plantes, probiotiques, etc), ne pas se contenter d'un seul produit pour travailler sur divers front et éviter les phénomènes de résistance des bactéries.
- L'utilisation de chélateur pur (DMSA) dilué dans de l'eau et utilisé en bain de bouche est d'ailleurs une option utile a condition que la personne n'ai plus AUCUN aspect métallique dans la bouche! Si ce n'est pas le cas, l'utilisation de "binders" est tout de même possible (charbon activé, argile, chlorella)
- L'oil pulling est une technique très utile (viewtopic.php?f=51&t=3025), et qui permet d'aller chercher des parasites plus en profondeur... elle est donc a utiliser très souvent. Elle peut etre couplé a des plantes, enzymes ou binder qui seraient normalement utilisés en bain de bouche simple: il suffit de mettre quelques gouttes de teinture mère ou de décoction dans la cuillère d'huile avant de la mettre en bouche, et faire comme d'habitude. Attention a commencer progressivement avec l'oil pulling, les crises d'éliminations peuvent être présentes avec cette technique.
- L'idéal serait également au niveau de la bouche de faire des nettoyages répétés de type MIDORA. Bien entendu cet aspect la est bcp plus délicat que pour le nez, car autant il est possible d'avoir son spray nasal tjrs sur soi...autant les bains de bouches au boulot sont plus dur a faire...! 😊 Faire donc "au mieux" avec au minimum 3 nettoyage dans la journée: le matin, dans l'après midi et le soir.
- Le produit "Livionex" (<http://www.livionexdental.com/>) semble etre assez spécifique sur le marché et très intéressant pour enlever la plaque et assainir la bouche
- Les plantes énoncés comme utiles pour traiter le nez le sont également pour le traitement de la bouche

La troisième zone d'entrée, qui semble cependant moins souvent impliquée dans les pathologies chroniques,

se situe au niveau des oreilles. Les personnes ayant des infections chroniques a ce niveau, otites a répétitions, etc... doivent également considérer cette zone et la traiter avec patience et persévérance. Cette zone est cependant plus délicate a traiter car l'oreille est très fragile. Il convient donc d'être plus vigilant et progressif dans quelque traitement que ce soit a ce niveau... pour ma part je serais d'ailleurs bcp plus prudent avant d'introduire des chélateurs, enzymes ou plantes agressives dans l'oreille...et pour les soins réalisés, le fait de tamponner avec un coton tige semble etre plus prudent que l'introduction de spray directement dans l'oreille.

Les bougies auriculaires (genre Hopi) peuvent etre également utiles à essayer.

Pour ceux qui pensent n'avoir aucun soucis a ce niveau la (ni nez, bouche ou oreilles), un petit élément qui peut leur confirmer (ou pas 😊) leur impression se situe au niveau des ganglions du cou. Il a été remarqué que souvent (mais pas tjrs...) les personnes présentant des infections persistantes (nez, bouche, oreilles) ont des ganglions plus enflés et visibles sur le cou, la nuque ou la base des épaules. Ces ganglions ne sont pas douloureux en général, mais simplement "présents" et facilement détectables en palpant toute la zone du cou, de la nuque. Ces derniers ont tendance a persister durant des années, tant que rien de significatif n'est fait pour enrayer et réellement éliminer ces infections "ORL" persistantes.

3) L'inflammation systémique

"De l'inflammation?? Pfff moi j'en ai pas, je le sais deja... mon docteur m'a deja testé la CRP et la vitesse de sédimentation, tout est bon!"

Bon ok.... la vous êtes dans la Matrice... 😊 mais la question la plus importante c'est: voulez-vous la pillule verte, ou la rouge? 🍷

Je suppose que par la même occasion, votre docteur a penser a tester le taux de:

- TNF-alpha?
- Interleukin 6?
- Interleukin 8?
- NF-kB?
- C3a?
- C4a?
- MMP-9?
- Leptine?
- ...

Si ce n'est pas le cas...dans le doute, et puisque vous êtes sûrement malade (qui aurait envie de lire ça s'il était en bonne santé? 🍷), autant considérer ensuite que vous AVEZ de l'inflammation généralisé, et que celle ci devra être diminuée (de manière "intelligente", nous y viendront après 😊) pour aller mieux.

L'inflammation est LE mécanisme au coeur de quasiment toutes les maladies chroniques, en allant des cancers, à la fatigue chronique, la maladie de lyme, les SEP, parkinson, etc et... et cela parceque les parasites/virus/bactéries sont une des composantes majeure de ces mêmes maladies (avec la toxicité générale du corps).

Il existe une foule de marqueurs inflammatoires (dont au final peu sont actuellement identifiés dans le corps humain), et la mesure des deux marqueurs classiques, que sont la CRP et la vitesse de sédimentation, s'évère être totalement insuffisant pour dire que l'inflammation n'est pas présente chez Mr X ou Mme Y. Ceci est une croyance malheureusement bien encré en nous, après tant d'années de formatage en dogme médicaux... Or la réalité est tout autre: l'inflammation "désorganisé" est au coeur de l'immense majorité des pathologies chroniques, et constitue donc un des éléments majeur sur lequel il est nécessaire de travailler qd on est

malades depuis des années. On peut même dire que les parasites font en quelque sorte "tout ce qu'ils peuvent" pour la générer, car cette dernière est propice à leur survie, leur expansion, le fait qu'ils puissent vivre proliférer dans le corps humain.

Avant d'aller plus en détail dans tout cela, voyons un peu plus en détails ce qu'est en fin de compte l'inflammation et pourquoi on parle d'inflammation désorganisée:

Tout d'abord il est important de comprendre que dans la grande majorité des cas, ce n'est pas la bactérie en elle-même qui provoque le symptôme (ou la douleur)...mais notre propre système immunitaire, en réaction avec cette dernière ou une de ces toxines. L'inflammation est un processus normal du corps humain, qui permet au corps de rendre inerte un composé ou un parasite qui est reconnu comme étant étranger au corps. C'est donc un mécanisme salutaire qui nous permet, malgré une pollution exponentielle, des bactéries, virus, parasites, de pouvoir continuer à vivre malgré tout...tel un système d'égout, d'épuration des déchets du corps. Pour cela le corps dispose de nombreux mécanismes de reconnaissance "du soi et du non-soi", et lance ensuite la venue des cytokines, qui sont les cellules générant de l'inflammation en vue de la destruction des substances reconnues comme étrangères. Une fois que l'action est réalisée, le corps lance le système qui va contrebalancer ça, éteindre "le feu" qui a été généré par l'inflammation, et remettre le système dans un état d'équilibre... ça c'est la situation idéale 🧠

Cependant de plus en plus de chercheurs à travers le monde se rendent compte que dans les pathologies chroniques et en présence d'infections dures à éliminer (telles que la boreliose et ses co-infections), il y a une sur-activation inflammatoire massive, qui en plus d'apporter des symptômes et douleurs quotidiennement, empêche tout travail efficace du système immunitaire envers elles. Voici une petite "image" vous permettant de mieux comprendre cela:

La boreliose a appris à se jouer de notre système immunitaire, elle va donc le leurrer et en tirer ainsi parti pour sa propre survie...

Imaginons que c'est un terroriste 🧠, il va se ballader en ville, et déposer des colis empaquetés un peu partout avec dedans un minuteur qui fait tic tac tic tac... puis s'en aller, l'air de rien.

Que va-t-il se passer ensuite? Les agents de sécurité de chaque bâtiment vont alors prendre la menace très au sérieux, et on va mobiliser la police, les démineurs...afin de faire exploser les paquets suspects, tout en mettant les ouvriers en arrêt de travail forcé le temps que tout cela soit réglé. 9 fois sur 10 le paquet suspect n'était au final qu'un simple reveil qui n'avait aucun danger réel, mais par mesure de précaution, les démineurs le font sauter, parce que malgré tout il y a aussi des vrais risques pour certains autres cas.

Au final, l'explosion des paquets a nécessité du temps et d'énergie à beaucoup de personnes, a mobilisé une grande partie des forces de l'ordre à des endroits définis, laissant le champ libre aux autres voleurs pour aller attaquer la banque voisine (sans que plus aucun policier ne soit là pour les arrêter) 🧠, et a causé des dégâts collatéraux aux bâtiments lors du "démontage" ...dégâts qui devront d'ailleurs être réparés et demanderont donc des ressources premières. Voilà comment les faux colis piégés ont permis à ceux qui les ont envoyés de profiter tranquillement pendant ce temps, grâce à une manipulation des agents de sécurité de la ville... Si vous avez compris cet exemple simple, bravo, vous avez maintenant compris pourquoi les parasites adorent générer de l'inflammation "inadaptée" et pourquoi celle-ci est la clé de leur survie.

Maintenant continuons notre exemple de manière ludique...si c'est si simple que ça, pourquoi ne pas prendre un bon gros traitement chimique, genre cortisone? Avec ça au moins, pas de soucis, on va calmer les mécanismes inflammatoires et faire descendre la douleur et les problèmes de santé...mais pas pour très longtemps car autre effet négatif va découler de cela.

La cortisone donné en médicament peut être assimilée à des licenciements massifs de policiers par l'état: en gros "on vous veut plus les gars, aller pointer à pôle emploi, et changer de branche, on a bcp trop de policiers...les effectifs vont être réduits drastiquement à partir d'aujourd'hui (faut faire des réductions budgétaires.... 🤖)!"

Très bien... examinons maintenant les conséquences de cela: les faux colis piégés ne sont plus examinés, y a moins de déminage intempestif, moins d'explosions du au déminage, mais...une forte augmentation du vandalisme et de la loi du plus fort. Et bien oui, s'il n'y a plus de policiers, pourquoi ne pas aller se servir à droite ou à gauche? "Que viva l'anarchie 🤖" A long terme, tout se déstructure, les voleurs et terroristes sont partout, ils n'ont plus peur de rien et détruisent tout...personne ne les arrête, pourquoi se priveraient-ils? Et bien c'est la même chose dans notre corps qd on "bloque" les processus biologiques de l'inflammation sans discernement avec les puissants médicaments utilisés à ce niveau. Cette situation ne devrait jamais durer plus que quelques jours, car ceux qui prennent de la cortisone sur du long terme s'expose à ce que le chaos et la toxicité augmente très fortement dans leur corps, pouvant aboutir au développement plus rapide de cancers et pathologies graves. Au final c'est un "bien temporaire" au niveau symptômes, pour un "mal durable" et plus encre encore sur le long terme...

On comprend donc que d'un côté il ne faut pas laisser le corps partir en étant d'inflammation inadaptée et à tout bout de champs, mais qu'il ne faut pas non plus bloquer carrément les mécanismes inflammatoires...et toute la subtilité est bien là. Voilà pourquoi une des clés majeure de bcp de maladies chroniques résulte dans le fait de "moduler" son immunité, de donner aux policiers internes des directives plus ciblées, plus justes et plus adaptés à la situation actuelle du corps.

Cet aspect est majoritairement réalisé en utilisant la sagesse infinie de la nature et des plantes qui ont mis en place des mécanismes internes leur permettant de mieux répondre aux menaces des parasites auxquels elles ont du faire face depuis des millénaires. Les traitements de plantes (et autres composés naturels) visant à moduler l'immunité (tout en la renforçant sur des aspects précis) est donc un travail majeur et à mettre en place au plus tôt dans son parcours personnel de soin holistiques.

Voilà pourquoi le contrôle de l'inflammation systémique est un verrou majeur, car si celui-ci n'est pas adressé, on ne fait "qu'attiser le feu", augmenter les douleurs et sensations de mal-être et chaque traitement utilisé laisse la personne "vidée" et souvent encore plus mal qu'avant ce dernier..

Voici quelques éléments naturels permettant de stimuler le corps dans le retour à une immunité adaptée et cohérente:

- Les huiles de poissons (EPA et DHA) en grand quantité: quelques gélules par jour ne suffisent pas, il faut vraiment aller au-delà de ça et le mieux est de prendre des huiles liquides (aromatisés sinon beurk 🤖), à raison de plusieurs cuillères à café par jour pour voir réellement des effets.

- le curcumin: une des épices majeures au mille vertus...dont une action contre les parasites et bactéries, en même temps qu'une modulation de l'immunité via plusieurs mécanismes (y aller doucement au départ). Il est connu pour être mal assimilé, mais des produits innovants permettent d'avoir une biodisponibilité largement supérieure maintenant

- Boswellia
- Resveratrol (japanese knotweed)
- Devil's claw
- Red root
- bourgeon de cassis

- les super fruits: mangoustan, noni, acai, goji
- quercetine
- Andrographis paniculata
- Stephania root
- l'Astaxanthine
- le pycnogenol

- Thérapies énergétique quantiques de reconnaissance du "soi et du non soi" (Asyra, SCIO, NAET, etc)

- Réorganisation alimentaire avec éviction des éléments pro-inflammatoires: gluten, lait de vache, sucre raffinés (régime SGSL), nourriture industrielle et grasse, aliments de type "solannacés" (pomme de terre, tomate, aubergine, papikra, piments)

- etc...

4) L'hypométabolisme

Voilà un terme que certains d'entre vous ont vaguement déjà entendu parler, voir pour certains pas du tout...alors même qu'il est d'une importance capitale dans bien des cas!

L'hypométabolisme représente le fait que le corps est en au ralenti, qu'il fonctionne sur une base plus lente que ce qu'il devrait être...et ceci retenti sur le moindre aspect de votre santé: digestion difficile et qui ne se fait pas bien, immunité peut efficace, réserve d'énergies faibles, capacité cognitives amoindries... cela veut simplement dire que **tous les aspects qui ont lieux dans votre corps se font a une vitesse plus faible que ce qu'il devrait être**, et donc qu'entre autre, les deux aspects majeurs de votre santé sur le long terme (la capacité de détoxification et l'immunité) sont moins efficaces que ce qu'ils devraient être. Comme vous allez le constater, cette situation est loin d'être rare et un grand nombre de malades chroniques présentent des degrés d'hypométabolisme plus ou moins présents, ce qui entrave et réduit l'efficacité de toutes les autres actions entreprises, aussi bonnes et efficaces auraient-elles pu être si le métabolisme avait été optimal. Nous sommes donc bien ici en présence d'un vérou majeur dont il faut prendre toutes les mesures nécessaires pour le lever avant de s'attaquer aux méthodes conventionnelles de détoxification énoncées par la suite.

Voyons maintenant en plus en détail quels sont les 2 marqueurs clés qui peuvent nous permettre de juger du degré d'hypométabolisme d'une personne:

- **la température corporelle et ses variations au long de la journée**
- **la régulation de la tension artérielle**

a) la température corporelle

Il ne faut pas attendre plus tard que la sixième pour que la majorité des enfants apprennent en cours de biologie que la vie biologique du corps humain fonctionne pleinement à 37°... et l'on peut se demander par quel miracle cette vérité devient ensuite secondaire et même totalement ignorée par la médecine allopathique. Si vous allez voir votre médecin, celui ci pourra regarder si vous n'avez pas de fièvre (en général au dessus de 38°), ou si vous n'avez pas d'hypothermie marquée (en dessous de 34°), mais entre ces deux mesures, vous serez invariablement considéré comme "dans les normes" et donc sans intérêt notoire. Et

pourtant quelle erreur de penser cela! Comment est-ce que des médecins peuvent-ils penser qu'une personne ayant une température journalière moyenne de 35,8° fonctionne "comme il faut"? Scientifiquement parlant, tout le monde est unanime pour dire que si l'on diminue de serait que de 0.2° (de manière constante) la température moyenne d'une personne, celle si va ralentir déjà de manière notable les réactions enzymatique de son corps...et si cette dernière diminue de 0,5°, alors la les enzymes fonctionneront peut-etre a 30% de leur capacité normale! Une faible baisse constante de la température optimale de 37° (orale) aboutit donc a des répercussions profondes et très marqué de TOUS les mécanismes biologiques du corps: la vie elle même se met au ralenti, et pourtant aux yeux de la médecine allopathique, tout le monde semble s'en fiché...n'est ce pas incroyable? Et bien si vous en doutez, faites l'essai et aller dire a votre médecin que vous avez une température moyenne de 36,2 (orale) au milieu de l'après midi, et voyez si bcp s'en soucis et vous dise qu'il faut s'en occuper et faire quelquechose...

Pourtant, comme vous venez de le découvrir ici, il est primordial que vous n'avez pas de températures corporelles moyennes trop basses, faute de quoi vos démarches de détoxification ou de soutien immunitaire seront tout bonnement inefficaces et très limitées dans leurs effets. Il faut également comprendre que le système immunitaire est bcp moins efficace a une température plus faible, du coup quelqu'un qui a réussi a réguler sa température corporelle dans la fourchette optimale aura bien souvent une immunité plus efficace qu'une personne qui est systématiquement à 35,8° et qui se bourre d'huile essentielles ou de plantes antiparasitaires...

Tout d'abord, comment valider si oui ou non vous avez des températures corporelles dans la fourchette basse (et donc un hypométabolisme)? Voici un procédé simple que chacun peut faire dans son cas, et qui ne coûte rien (si ce n'est le prix d'un thermomètre électronique...)

Il s'agit de procéder a une première évaluation de vos températures, sur 4 ou 5 jours d'affilés. Durant ces jours, il faudra être le plus rigoureux possible afin de ne pas rater des prises de mesures, ces dernières étant très rapides le gêne occasionné ne devrait pas être trop grande malgré tout. Achetez de préférence un thermomètre électronique neuf (5 euros environ), et gardez ce dernier avec vous en permanence durant les jours de prises de mesures. Voici les consignes:

- Les mesures doivent être faites en **ORAL uniquement**, aucune mesures en rectal, auriculaire ou sous le bras ne donnera d'informations assez précises pour être prises en compte dans cette évaluation
- Les mesures doivent être faites en position **ASSISE uniquement**. Veillez donc a vous asseoir au moins pendant 2 minutes avant de démarrer la prise de mesure
- Lors des mesures, mettez le thermomètre sous la langue, fermez la bouche et attendez 20-30 secondes **AVANT** d'appuyer sur le bouton de démarrage. cela permettra au thermomètre d'être déjà préajusté a une valeur assez proche, et donc de donner un résultat fiable
- Faites un tableau papier ou vous mettrez les différentes cases de prises de mesures, les différents jours, et une case "remarque" ou vous pourrez noter les différents commentaires que vous souhaitez ajouter sur le déroulement de la journée, les sensations ressenties, etc
- Arrangez vous pour prendre les mesures **AVANT** les repas si ces dernières sont a des heures ou vous avez envie de mangé. Si vous venez de manger ou de boire depuis peu, attendez 1h avant de prendre la température et notez cette spécificité dans la partie des "remarques" de votre tableau de prise de mesure

- Si vous pratiquez régulièrement une activité sportive, arrangez vous pour ne pas la faire durant ces quelques jours de prise de mesures
- Si vous êtes en phase de maladie aiguë, reportez de quelques jours vos mesures afin de le faire lorsque vous serez revenu à votre état "normal" de tous les jours
- Si vous êtes une femme, non ménopausée, il vous faut prendre en compte les variations de température relatives à votre cycle, et faire de préférence cette prise de mesure durant la période où la température n'augmente pas (hors ovulation en général)
- Les températures des saisons extrêmes peuvent avoir une incidence non négligeable sur les relevés, il est donc plus judicieux de faire les relevés hors mois d'été (juillet/août) et hors mois de grand froid (janvier/février/mars)
- Les relevés de températures doivent être pris à ces heures là: réveil (entre 7h et 9h) AVANT de sortir du lit - 10h - 12h - 15h - 18h - 21h - (23h si pas encore au lit)

Ces relevés vont montrer votre tendance actuelle, sur quel dynamique fonctionne votre organisme. Il est normal de voir apparaître une fluctuation des valeurs tout au long de la journée, c'est le fonctionnement normal de l'organisme. Les personnes qui fonctionnent dans une bonne dynamique de métabolisme auront des températures de cet ordre:

- matinales au réveil de l'ordre de 36,2 à 36,5
- durant la matinée entre 36.6 et 37
- durant l'après midi et jusqu'au soir entre 36.7 et 37.2

--> Il est bon de noter également que si vous prenez des médicaments pour la thyroïde ou les surrénales, ces derniers peuvent influencer de manière importante votre métabolisme, il est donc possible que certains d'entre vous aient un métabolisme actuellement efficace grâce à ces derniers. Certains au contraire prennent des hormones thyroïdiennes de substitution et ont malgré tout des températures corporelles encore basses, ce qui implique que ces dernières ne sont pas suffisantes pour corriger le déséquilibre métabolique, et sont donc encore malgré tout en hypométabolisme (malgré des analyses thyroïdiennes "bonnes")

Un certain nombre d'entre ont maintenant constatés qu'ils sont bel et bien en hypométabolisme...très bien, vous savez maintenant qu'il faut avant tout vous occuper de cet aspect là de votre santé, car ce verrou vous empêche de toute manière de réellement progresser dans vos démarches de détoxification ou de traitement immunitaire. Nous allons donc essayer ici de voir quels sont les différentes actions sur lesquelles vous pouvez vous pencher pour faire remonter cette température trop basse. N'oubliez pas qu'au fur et à mesure que vous essayerez certaines techniques, votre thermomètre est votre meilleur ami 🌡️, c'est grâce à lui que vous pourrez juger réellement si ce qui est entrepris est efficace ou non. Une fois que vous aurez constaté que vos actions portent leur fruit, maintenez vos efforts et faites des contrôles réguliers (même si vous ne changez rien à votre protocole) afin de valider que votre température persiste dans la bonne fourchette et donc que votre corps continue à être "éveillé" et réactif pour faire tout ce qui doit être fait!

Voici les différents axes d'actions pour vous aider à rééquilibrer votre métabolisme et la température corporelle:

- **L'axe endocrinien thyroïde/surrénale:** c'est la base qui permet au corps de réguler sa température, et si

vous présentez un problème hormonal a ce niveau (de type "hypothyroïdie"), il y a fort a parier que vos températures seront généralement basses. Si vous ne prenez pas de traitement médicamenteux a ce niveau, alors il serait bon de voir avec votre médecin pour effectuer un bilan hormonal complet de ces deux organes...même si malheureusement bcp ne voudront faire que le strict minimum (TSH et cortisol sanguin/urinaire) ce qui s'avère être bien trop léger. Plus d'informations sont donnés dans le chapitre 3 concernant les tests utiles et les modalités pour les réaliser (TSH -T3L - T4L - RT3 - cortisol salivaire - cortisone - DHEA). Pour ceux qui seraient déjà sous traitements médicamenteux (pour une hypothyroïdie par exemple), les mêmes analyses sont recommandés afin de voir si le traitement est efficace ou mal dosé).

- **Les perturbations mitochondriales (stress oxydatif) et le manque d'énergie cellulaire:** cette théorie du Dr Peckerman est une des plus importantes visant a expliquer le fonctionnement des malades environnementaux. A cause de la pollution grandissante du corps et des infections, il s'opère une augmentation exponentielle du stress oxydatif (théorie intitulé "NO/ONOO-") qui aboutit au fait que les mitochondries (les centrales d'énergies cellulaires) vont progressivement diminuer leur rendement, jusqu'a aboutir a des taux d'énergies cellulaires très bas. Le corps n'ayant plus assez d'énergie cellulaire se met a fonctionner au ralenti, et on peut constater cet état par une régulation de température a la baisse, et des troubles de la tension artérielle. Il convient donc ici de soutenir le fonctionnement des mitochondries avec divers antioxydants, dans le but de relancer la production d'énergies et donc la dynamique de bon fonctionnement du corps. les composés proposés a ce niveau sont variés, voici ceux qui peuvent potentiellement aider: D-ribose, coQ10, acetyl-L-carnitine, magnesium, hydroxy-B12, PQQ, NT factor, acide alpha lipoïque (ALA). Il existe également un composé aux multiples vertues, qui en plus d'aider profondément la santé du colon, tout en étant anti-inflammatoire et détoxifiant de l'amoniaque, permet également aux cellules de générer plus d'énergie: le butyrate. De part ses multiples vertues, ce composé devrait être essayé sous forme de complément pour toute personne dont la santé vacille.

- **Le soutien nutritionnel:** l'alimentation joue ici aussi un rôle très important, car elle fourni au corps les composés nécessaires pour qu'il produise de l'énergie cellulaire, qui est la source de chaleur interne. Il convient donc de voir quels sont les composés qui personnellement permettent d'augmenter sa température corporelle, de ceux qui ne produisent que peu d'effet a ce niveau. Certains vont trouver cela surprenant, dans le sens ou l'on parle bcp de régime sans gluten sans lait et sans sucre (SGSCSS), mais pour ma part je considère que si une personne persiste a avoir des températures constamment basses, cette dernière devrait essayer de diversifier son alimentation afin de voir si d'autres produits (même moins "sains") ne pourraient pas l'aider a y arriver. En ce sens, les protéines de qualités (oeuf et viandes biologiques) sont souvent très bon pour augmenter la température corporelle, tout comme le sont aussi les lipides (huiles vierges biologiques, mais aussi beurre / fromages et produits laitiers de chèvres/brebis), et les carbohydrates (sucres). Bien sur il y a aussi des effets néfastes pour une personne a manger du sucre, des graisses saturés ou des céréales...tout comme il y a nombres de problèmes a mes yeux tout aussi grave a rester dans des températures corporelles basses. Il n'y a donc a ce niveau pas de "mauvais" ou de bon aliments, chacun devant apprendre a trouver ce qu'il supporte et ce qui lui fais se sentir plus réchauffé et qui remonte sa température. Une solution intéressante serait par exemple de procéder a un test d'intolérances alimentaires (laboratoire Zamaria ou Barbier), et ainsi connaître ses principales intolérances, en vue de faire des essais alimentaires en dehors de cette liste d'aliment précis. Le fait de boire régulièrement des boissons chaudes peut également aider. Je recommande également d'essayer l'huile de noix de coco et le guarana, qui peuvent aider pour aider a réguler a la hausse sa température corporelle (et sa tension artérielle).

- **L'apport de chaleur externe:** Il est évident que l'environnement dans lequel on vit régulièrement (plutôt froid/chaud) contribue sur le fait que le corps arrive a réguler correctement sa température. Quelqu'un qui est déjà sur une base de température corporelle basse aura tendance a encore plus y rester si elle n'est pas assez

couverte ou si la température de son habitat est plutôt basse. Paradoxalement, les malades environnementaux qui ont justement les températures corporelles les plus basses sont ceux qui ont le plus de mal à supporter la chaleur et les ambiances chaudes, et c'est un peu le serpent qui se mord la queue que l'on voit là...! Cela dit, il est possible de faire quelques essais progressifs afin de limiter la perte de chaleur du corps (vêtements, températures moyennes du lieu de vie), puis essayer d'augmenter régulièrement la température personnelle avec des méthodes artificielles: douche/bains chauds, sauna infrarouge, biomat, lampe infrarouge, Hamam, etc

- **Le "reset" de l'hypothalamus:** Selon la théorie de Steve Richfield, il est possible de faire un "reset" des mécanismes de l'hypothalamus, car selon lui les températures basses seraient majoritairement dues à une erreur dans le centre de régulation interne (CMCS - central metabolic control system). Selon ses théories, le corps baisserait volontairement la température à différents seuils, suite à des traumatismes physiques violents (grosse maladie temporaire, famine, anesthésie générale, etc), car il interpréterait en quelque sorte le fait que l'ancienne température n'a pas permis d'éviter ce qui c'est passé et donc qu'il faut essayer de se caler à un autre niveau pour ne plus que cela arrive. Le fonctionnement se fera donc sur un palier de température plus bas, et ainsi ensuite tout au long de la vie, aboutissant à ce que bcp de personnes âgées aient des températures corporelles souvent très basses, et donc un corps en hypofonctionnement très marqué. Le travail qu'il propose vise donc grosso-modo à rééduquer le CMCS afin qu'il se recale sur la température du palier supérieur et qu'il la reconsidère comme étant "normale" et efficace...ce travail demande donc du temps et de la persévérance mais les retours que j'ai pu lire semblent bons. Ceux qui sont intéressés peuvent aller consulter le site en question: <http://www.fixlowbodytemp.com>

*Remarque: Il y a également un petit test basé sur la température qui peut se révéler être très intéressant en vue de **déterminer si une personne a conjointement un problème dans la régulation de sa tension artérielle.***

Pour le réaliser c'est très simple: restez assis pendant 15-20 minutes, en étant calme et détendu (lecture, télévision, etc), et prenez votre température comme indiqué ci dessus. Puis ensuite, levez vous et restez debout pendant les 20 prochaines minutes (vous n'êtes pas obligé de rester immobile, faites ce que vous faites habituellement mais sans faire de sport cependant: un peu de rangement, préparer la cuisine, marchez un peu, etc), et à l'issue de ces 20 minutes prenez votre température de nouveau, tout en restant debout. Bcp d'entre vous risquent de voir une chute profonde de la température relevée, de voir une baisse de leur tension artérielle en position debout (mécanisme détaillée dans le chapitre ci dessous), et arriver à des valeurs orales très faibles (parfois de l'ordre de 34,5 à 35.5 pour ceux qui ont déjà une température moyenne assez basse). Bien entendu ces valeurs ne reflètent pas la température réelle de l'ensemble du corps, mais celle de la tête, et son intérêt permet de surtout mettre en valeur un problème niveau tension artérielle et sur la capacité de sang qui est pompé par la coeur à chaque instant.

Pour ceux qui sont dans cette situation, il n'y a rien d'étonnant dans le fait de ressentir du "brain fog", des difficultés de concentration, de la dépression ou tout autre problème sur la sphère neurologique, vu que le sang n'arrive pas bien au niveau cérébral et que la circulation sanguine dans cette zone n'est pas bonne. On notera qu'il peut y avoir également en parallèle à cela, un problème mécanique de décalage de l'Atlas, et/ou une sténose des veines du cou, appelé "CCSVI" (chronic cerebro spinal veinous insufficiency) par Klinghardt, et qui va amplifier les problèmes de perfusion cérébrale. Ces problèmes doivent être pris en compte et traités individuellement, afin d'optimiser les chances de retrouver une bonne santé.

b) la régulation de la tension artérielle

La tension artérielle est un paramètre de santé bien plus pris en considération par la médecine allopathique, de part son importance capitale dans bien des aspects de notre santé. Nous savons en effet que le fait de faire de l'hypertension est un facteur de gros risques sanitaire qui nécessite souvent une prise en charge médicamenteuse. Ici je vais plus vous parler d'une situation qui semble souvent banale et sans intérêt aux yeux des médecins, et qui pourtant peut s'avérer fort préjudiciable pour les malades environnementaux: l'état d'hypotension modéré.

En effet bien des malades environnementaux ont tendance à avoir une tension artérielle constamment dans la limite basse, et présentent aussi de "l'hypotension orthostatique" (baisse de tension lors du passage assis --> debout). Il faut bien comprendre que la régulation de la tension artérielle est un facteur primordial pour la bonne santé et que le corps dispose de différents mécanismes afin de permettre que celle ci soit constante et dans le bon seuil. Le fait de présenter un profil de type "hypotension" est donc la manifestation d'une souffrance du corps qui DOIT être prise en compte et traitée, faute de quoi tous les organes en souffrent et la santé décline peu à peu.

Prenons un exemple concret: celui d'un tuyau d'arrosage disposé à un endroit fixe, et différents pieds et de tomates situés sur des rangés plus ou moins éloignés du tuyau. Le volume de sang que le coeur pompe à chaque seconde est matérialisé par l'ouverture plus ou moins grande du robinet ou l'eau arrive dans le tuyau, la tension artérielle représente en quelque sorte la "pression" de l'eau qui va circuler dans le tuyau, et les organes irrigués sont représentés ici par les pieds de tomates.

Dans une situation normale, ou le robinet est suffisamment ouvert, la pression de l'eau arrive avec la bonne force et peut donc atteindre les pieds devant, ainsi que ceux qui sont les plus éloignés de la sortie du tuyau...tout se passe donc pour le mieux et les tomates peuvent pousser et grandir comme il faut. Maintenant lorsqu'une personne se met en position debout, nous savons qu'il va y avoir environ 30% du sang en moins qui va être pompé par le coeur, du à l'effort supplémentaire nécessaire et à la gravité...que va t-il se passer pour notre système d'arrosage? Si rien ne se passe, c'est un peu comme si on diminuait la sortie du robinet de 30%, ce qui va aboutir à ce que moins d'eau circule dans le tuyau, et avec moins de pression par la même occasion. En sortie du tuyau, l'eau ayant moins de pression, elle ira forcément moins loin et donc les plans de tomates situés les plus loin de la sortie du tuyau risquent de ne plus être alimentés en eau, et donc de mourir. Pour éviter cette situation tragique, il est possible d'agir mécaniquement sur la pression du tuyau, en comprimant à différents endroits ce dernier, diminuant ainsi le passage de l'eau, ce qui aboutira à augmenter la pression de cette dernière dans le tuyau. On pourrait également faire la même chose en bouchant à moitié la sortie du tuyau avec son propre doigt, ce qui aboutirait au même résultat: un jet d'eau avec plus de pression. Grâce à ces astuces, on pourrait malgré la chute du volume d'eau initiale, continuer à irriguer les plans de tomates les plus éloignés et ainsi permettre à tous les plans de survivre, même si le pourcentage d'eau que chacun recevra sera forcément plus faible.

C'est exactement ce qui se passe dans le corps dans une telle situation: la priorité majeure étant de tjrs conserver au mieux une tension "adaptée", le corps préférera agir sur celle ci (en l'augmentant un peu) afin de combler au fait que moins de sang est disponible lorsque l'on passe en position debout. Pour une personne en bonne santé, cette situation est donc transparente: le corps réajuste sa tension lorsqu'on se lève, permettant de palier au fait que moins de sang est pompé et donc disponible, et faisant que les organes continuent de recevoir leur apport nécessaire en sang.

La ou les choses se gâtent c'est lorsque suite à un manque d'énergie cellulaire, (comme expliqué ci dessus dans le cadre de la baisse de température corporelle) le coeur commence à ressentir clairement qu'il n'a plus assez d'énergie pour fonctionner correctement, et donc que progressivement la quantité de sang qu'il peut pomper à chaque minute est plus faible que ce qui devrait être normalement le cas. Chez une personne en bonne santé, cette quantité est d'environ 7L, et il n'est pas rare, selon les travaux de Paul Cheney, de voir des malades environnementaux atteindre une moyenne de 5L. Ainsi lorsque la personne est allongée, sans la

contrainte de la gravité, ces 5L peuvent suffire pour irriguer tous les organes sans que cela ne soit très préjudiciable, alors que lorsque celle ci vient a se lever, avec la chute normale de 30%, on se retrouve avec un volume de 3,5L qui est bien trop faible pour irriguer correctement tous les organes. Chez les personnes qui sont dans cette situation, le corps subit souvent une baisse soudaine de la tension artérielle lorsqu'elles se lèvent, puis ensuite le corps essaye de compenser et de stabiliser cette chute et de ne pas laisser trop baisser la tension. Cette tension basse est le reflet de mécanismes de régulations dysfonctionnels et donc d'un appauvrissement progressif de l'apport en sang des organes les plus éloignés des artères, des tissus secondaires, muscles, cellules. Pour compenser cette tension basse, certains organes sont équipés de mécanismes qui leur sont propres appelés "Renin Angiotensin System (RAS)". Ces mécanismes internes sont similaires a ceux expliqués précédemment et permettent de ponctuellement augmenter la tension artérielle localisé a un organe, lui permettant d'avoir une tension correcte malgré le fait que la tension globale dans le reste du corps est basse. Les organes disposant d'un tel système de compensation complexe sont principalement les poumons et les reins, et a plus faible mesure le coeur et le cerveau, et sont donc ceux qui résisteront le mieux malgré la persistance de tension globale trop basse dans le reste du corps. Cela nous permet de comprendre pourquoi les autres systèmes du corps, ne disposant pas de ce type de mécanismes compensatoires, sont les premiers a être touchés, par manque d'apport sanguin nécessaire a leur bon fonctionnement: estomac, intestin, foie, rate, thyroïde, pancréas, peau, etc... Il est donc logique que ces organes soient souvent ceux qui présentent les dysfonctionnements qui sont visibles en tout premiers, avec très souvent des problèmes digestifs qui vont apparaître bien avant que le coeur, cerveau, reins, poumons ne soient réellement impactés a leur tour. Ceci nous fait également prendre conscience que bien souvent les troubles localisés digestifs devraient aussi être vus comme ayant une possible origine ailleurs: dans la mauvaise régulation de la tension artérielle et l'hypofonctionnement énergétique cellulaire. Le soutien de ces deux aspect étant d'ailleurs parfois immensément salutaire pour permettre a ceux qui ont de gros troubles digestifs de retrouver un fonctionnement correct, aboutissant ensuite par effet domino a une meilleure absorption de nutriment, et donc une meilleure production d'énergie cellulaire, etc.

Maintenant que vous avez compris l'enjeu majeur a prendre en compte pour celles et ceux qui ont des dysfonctionnements de type "hypotension généralisé", voyons quels sont les axes de soutien possible qu'il est possible de mettre en oeuvre pour aider a réguler cet aspect:

- **le soutien aux surrénales:** ces glandes sont celles qui sont directement impactés dans la régulation de la tension artérielle, et l'on sait fort bien que ces dernières sont très souvent affaiblis dans chez les malades environnementaux. Pour ceux présentant de l'hypotension, la nourriture de base permettant de les soutenir est le sel et la vitamine C. Le fait de prendre 2 à 3 fois par jours (entre les repas) 2g de sel gris marin + 2g de vitamine C peut se révéler être salutaire...et vu le prix autant ne pas se priver a essayer! Il faut cependant savoir que quelques rares personnes peuvent réagir négativement au sel et voir leur tension augmenter subitement, donc il faut être en mesure de vérifier jour après jour comment se comporte sa propre tension avec la mise en place de cette mesure. Bien souvent, la tension remontera un peu et sera plus stable au cours de la journée. Il est également possible de regarder au niveau des plantes adaptogènes, des extraits de réglisse (pas sur du long terme attention!), de la phosphatidylserine, des extraits glandulaires, etc etc... Il est conseillé pour le soutien de surrénales de ne pas faire de sport tant que celles ci sont réellement affaiblies: toute activité qui vous "vide" et qui nécessite quelques jours a vous en remettre est a proscrire jusqu'a ce que les surrénales aient récupérés une meilleure santé.

- **les thérapies qui aident a soutenir les taux corrects d'aldostérone (ADH) :** multi-minéraux, sel, ADH en homéopathie (voir la gamme "homeo-K" de Klinghardt notamment), protection des ondes électromagnétiques, etc..

- **technique "d'irradiation du sang par infrarouge"** : permet de réguler de très nombreux aspects lié au coeur et à la circulation sanguine/artérielle. Un produit utile de bon rapport qualité/prix a se ce niveau et le "Qi-light" que l'on place dans une narine 30 minutes chaque jour.

- **le soutien au coeur (afin qu'il pompe plus de sang comme expliqué précédemment)**: voici ce qui peut être essayé en vue de l'aider:

* coQ10

* magnesium

* potassium

* plantes: en premier lieu: hawthorn - houttynia - arjuna - dan shen (Radix Salviae Miltiorrhizae), et en second lieu andrographis et japanese knotweed

* enzymes systémiques qui fluidifient le sang: regulat - nattokinase - lumbrokinase - serrapeptase

* toute thérapie qui soutiendra la génération d'énergie (support des mitochondries)

* thérapies énergétiques de type "physioscan" sur le coeur et la circulation sanguine

5) Les troubles digestifs et l'hyper-perméabilité des intestins

S'il y a bien un autre verrou majeur de la guérison, qui quant à lui est bien connu de la majorité des thérapeutes et des malades, c'est celui des troubles digestifs et de l'hyperperméabilité intestinale... mais ce n'est pas parce que c'est connu que je me devais de "l'oublier" ou de faire l'impasse dessus malgré tout.. 😊 Parfois même lorsque l'on "sait" quelque chose, on ne l'applique pas toujours comme il faut, ou alors on le minimise... **mon but ici est de vous rappeler une fois de plus à quel point il est vital et obligatoire pour tous les malades chroniques environnementaux de prendre soin au mieux de leur système digestif et de leurs intestins** (intestin grêle et colon).

Lorsque l'on pense à l'estomac, à l'intestin grêle et au colon, on pense spontanément à la digestion des aliments...évidemment nous sommes tous d'accord sur ce point là, mais est-ce réellement l'unique rôle et fonction de ces organes? Bien sûr que non! Ils font tellement plus que ça, qu'un petit rappel à ce niveau s'impose...

Si l'on nome souvent les intestins comme étant notre "deuxième cerveau", ce n'est certainement pas pour rien: en effet on retrouve pas moins de 100 millions de neurones présents sur les muqueuses intestinales, ce qui fait de cette organe un véritable "système de commande" d'une foule de mécanismes liés la digestion mais également à bien d'autres aspects. **On retrouve notamment ici la sécrétion de centaines de peptides complexes ayant des rôles dans la régulation de l'immunité, de l'inflammation, de la détoxification des toxines, de la génération d'énergie cellulaire, de la régulation cardiaque, de la vitesse du métabolisme, etc etc.. Il se passe tellement de choses dans l'ensemble du tube digestif que les chercheurs font des découvertes surprenantes d'années en années... celles ci allant de plus en plus dans le sens qu'il s'agit la d'un pilier majeur d'une bonne santé.**

Nous savons également qu'environ 60 à 70% des cellules immunitaires du corps sont présentes dans les muqueuses intestinales, donnant ainsi une idée de l'impact capital de ces tissus dans les défenses immunitaires globales d'une personne. Quelqu'un qui a systématiquement des problèmes/douleurs/lourdeurs/ballonnements dans cette zone verra progressivement son immunité globale décliner d'année en année, laissant place libre à de multiples infections, dont nous parlons aujourd'hui de plus en plus: candida albican, lyme, mycoplasma, etc..

Nous pouvons également aborder le dysfonctionnement connu appelé "hyper-perméabilité intestinale" qui à lui seul peut empêcher toute thérapie (même les meilleures) de fonctionner. Comment espérer se détoxifier

et permettre au corps de refonctionner correctement tant que la paroi intestinale est irritée et trop perméable? Certaines molécules qui ne devraient pas passer cette dernière se retrouvant alors absorbées et mises en circulation dans le sang: le système immunitaire s'emballe, déclenche des mécanismes douloureux d'inflammation, devient donc moins efficace pour s'occuper des parasites/bactéries/virus, qui a leur tour en profitent pour se développer et sécréter leur propre toxines, qui une fois filtrées par le foie et envoyés dans l'intestin (en vue d'une normale élimination par la bile et les selles), seront de nouveau remis en circulation dans le sang via les "trous" de la paroi intestinale... **la boucle est donc bouclée: on s'auto-intoxique, ne se détoxifie plus, et on augmente le nombre d'éléments pathogènes, qui a leur tour provoquent de nouveaux symptômes.**

Oui vraiment, il est inutile et inefficace de vouloir "faire une chélation ou de traiter lyme" (comme bcp font) tant que tout le coté digestif est si perturbé... une des priorités absolue est de permettre que la voie principale de sortie des toxines (colon) soit de nouveau efficace et opérationnelle AVANT de se lancer dans des protocoles qui vont mobiliser (=remuer) des toxines, qui de toute manière seront très mal éliminées par la suite.

Interrogez-vous simplement a ce sujet: comment va votre digestion? N'avez vous aucun soucis a digérer les aliments? N'avez-vous pas certains type d'aliments qui ne "passent pas" et vous ballonne? Avez-vous tendance a être "fragile de l'estomac" (hyperacidité, digestion lente, lourdeurs?), ou avez-vous envie de dormir systématiquement 1h après votre repas de midi? Avez-vous souvent de la constipation, ou des diarrhées, ou des colites/coliques? Je serais curieux de savoir combien d'entre vous, qui lisez ce message, n'ont réellement aucun de ces soucis tant bien même que vous avez d'autres problèmes neurologiques, articulaires, mentaux, de fatigue chronique, de mauvais sommeil, etc... A mon avis, très rares sont ceux qui n'ont pas de réels soucis dans cette sphère la... mais il y en aura forcément, les exceptions existent malgré tout 😊

Voici maintenant différents conseils et compléments qui peuvent vous aider à rétablir progressivement l'équilibre dans l'ensemble du système digestif. Pour cela je vais séparer en deux aspects ces derniers: ceux qui seront plus utiles pour aider a rétablir l'équilibre de l'estomac/duodénum, et ceux qui seront plus axés sur l'intestin grêle et le colon.

Soutien du premiers palier: estomac/duodénum:

- Bcp de soucis a ce niveau sont d'un point de vue "matérialiste pur" (corps physique) dûs à la bactérie Helicobacter Pylori (H. Pylori). La mise en place d'un protocole naturel en vue de la supprimer (ou d'en réduire la charge) donne souvent de bon résultats. Les meilleurs traitements utilisés a ce niveau sont: les extraits de brocoli, l'huile de noix de coco, les huiles ozonés, les huiles essentielles antiparasitaires (a utiliser avec bcp de précautions et avec l'avis d'un aromathérapeute: tea tree, giroflier, sarriette des montagnes, écorce de canelle du sri lanka, etc), le miel de Manuka (avec bon indice thérapeutique MGO ou TPA), le Mastic gum, la betaine HCL lors des repas.

Même en cas de non présence de l'H. pylori, plusieurs composés naturels peuvent aider a soulager les problèmes de douleurs, la mauvaise digestion et l'inflammation de la paroi intestinale:

- Le "mastic gum", une gomme issu de l'arbre Pistacia lentiscus, et qui aide a réparer la paroi de l'estomac
- La réglisse déglycyrrhisé (DGL), qui aide également à soulager et réparer la paroi de l'estomac
- Le gel d'aloë vera, qui possède des propriétés d'apaisement des paroi de l'estomac et des intestins

- Le gingembre et le curcuma sont très réputés pour stimuler les fonctions de l'estomac, et la réparation cellulaire des zones endommagées
- L'extrait de bourgeon de Figuier
- Les enzymes digestives peuvent aider également (choisir de préférence des enzymes ayant un faible taux de protéase au début, elles sont mieux supportées)
- La betaine HCL aidera grandement ceux qui ont un manque d'acidité gastrique lors des repas (celle ci étant obligatoire afin de dissoudre les aliments). Attention cependant a ne prendre cette dernière que lors des repas et pas en dehors, car cela pourrait aboutir a l'effert inverse avec une accentuation des effets inflammatoires de la paroi.
- La guimauve et le "slippery elm" sont deux plantes qui protègent les parois et favorisent le bon fonctionnement de l'appareil digestif dans son ensemble
- 1 cuillère a café de vinaigre de cidre ou de vinaigre balsamique le matin a jeun et en début de soirée (avant le repas)
- le zinc et la vitamine B3 qui sont tous deux des co-facteurs nécessaires a la création de notre propre acidité gastrique. A ce propos, le composé spécifique zinc-l-carnitine, élaboré il y a des années et pourtant très peu connu, est extrêmement positif dans bien des cas. Sachez tout de même que c'est un peu le serpent qui se mord la queue car pour être absorbé le zinc a besoin d'acidité gastrique...sinon il est irritant pour l'estomac. Il peut donc être pris au même moment que le vinaigre ou pendant un repas et ça passe bcp mieux.
- les problèmes d'estomac au ralenti peuvent aussi largement être du a des facteurs extérieurs a l'estomac en lui-même: parfois c'est un défaut des enzymes pancréatique ou du bon écoulement de la bile (ou même une constipation chronique) qui fait que l'estomac n'avance pas et que les aliments stagnent trop longtemps dedans.... mais cela peut être également du à une tension trop basse (l'affaiblissement chronique des surrénales peut largement faire contribuer a une mauvaise digestion), à une vertèbre dorsale désaxé, ou même encore à la compression du nerf vague via un problème sur l'atlas...

En fin de compte il y a BEAUCOUP de co-facteurs qui doivent agir simultanément pour que la digestion se passe bien, et si un seul est défaillant, c'est tout le système qui s'écroule et les aliments ne sont plus bien digérés. Attention donc a ne pas regarder que la toute dernière pièce du puzzle, comme on a souvent trop tendance a le faire.

Ainsi par exemple dans le cas d'une mauvaise digestion du a une tension basse et un affaiblissement du foie, les composés suivants seront probablement plus adaptés: feuille d'artichaut, fumetterre, fenugrec, gelée royale, sel, vitamine C, et chardon marie (a forte dose), etc.

- Le fait de ne pas boire d'eau durant les repas est également très recommandé: en effet cette dernière dissout les suc gastriques et retarde la digestion. Il est recommandé de suffisamment boire ENTRE les repas, et également 30 minutes avant de débiter les principaux repas
- Pour les personnes ayant le plus de soucis gastrique, il est recommandé de privilégier pendant un temps les petits repas répartis dans la journée et d'éviter de faire de grosses prises alimentaires 3 fois par jours

- Eviter de manger des fruits pendant les repas car ils vont favoriser la fermentation, mais plutôt entre les repas (milieu de matinée, d'après midi, etc)

- L'éviction des aliments dont la personne est intolérante est souvent très utile également, au moins pendant les premiers mois et afin de soulager le travail du système digestif. En l'absence de test spécifiques, les aliments les plus sujets à favoriser une mauvaise digestion sont le gluten, le lait de vache, le maïs, et le sucre raffiné, vous pouvez donc débuter par ceux là et voir comment cela impacte votre digestion. Il est également possible de passer un test d'intolérance alimentaire (laboratoire Barbier ou Zamaria) pour mieux cibler ces intolérances.

- Il est très facile d'apprendre personnellement à travailler sur les zones réflexes des organes (réflexologie), j'encourage donc chacun à découvrir grâce à internet où se situent les zones réflexes de l'estomac sous la plante des pieds, et de procéder à des massages réguliers sur ces zones qui seront très probablement douloureuses. Cela va stimuler l'énergie vitale et décongestionner les zones en question, favorisant leur bon fonctionnement

- Les émotions jouent beaucoup sur les problèmes chroniques de l'estomac, et lorsque cela dure depuis longtemps, il peut être tout à fait utile de faire en parallèle aux précédentes actions proposées, un travail de "décodage biologique des maladies" avec un thérapeute spécialisé dans ce domaine, afin de voir quel type d'émotion ou de perturbation mentale entretient le trouble. Cette démarche est complémentaire afin d'aller plus loin dans la compréhension et peut s'avérer être utile pour consolider les acquis réalisés avec les méthodes détaillées ci-dessus.

Soutien du deuxième palier: intestin grêle/colon:

- Traiter la prolifération des mauvaises bactéries (candida albican, etc): avec les extraits de feuilles d'olivier, les huiles ozonées, les huiles essentielles antiparasitaires (à utiliser avec beaucoup de précautions et avec l'avis d'un aromathérapeute: tea tree, giroflier, sarriette des montagnes, écorce de canelle du Sri Lanka, etc), les cures antiparasitaires sur plusieurs jours (type Clark, Colonix, etc)

- Éviter de donner à manger aux mauvaises bactéries: le sucre raffiné et les vitamines du groupe B ne sont pas conseillés ou doivent être très limités pendant un certain temps

- Repeupler les intestins de bactéries bénéfiques (probiotiques). Ces bactéries agissent par compétition avec celles qui sont néfastes et ainsi agir indirectement pour limiter leur nombre. Il existe une foule de produits probiotiques sur le marché actuellement, avec un grand nombre de différences sur les souches utilisées, le nombre de ferments (millions ou milliards de bactéries), mais également sur le fait que le probiotique doit être réfrigéré ou non. Chacun de ses critères ayant une importance sur la qualité finale du produit, il est clairement difficile de définir avec certitude quels sont les bons des mauvais produits. Dans mon expérience personnelle voici les marques que j'ai trouvées particulièrement utiles et efficaces: VSL3 (surement le meilleur de tous), "custom probiotics", "Theralac", "Dr Mercol probiotics".

- Dans le cadre de Rectocolite-hémorragique, de présence de la bactérie *Clostridium difficile* (C. difficile) ou de diarrhées récurrentes, l'utilisation de la souche "*Saccharomyces boulardii*" s'est révélée être extrêmement utile pour bien des malades

Remarque: les probiotiques sont parfois sujets à controverse, dans le sens où l'utilisation de mauvais

produits peuvent s'avérer être au contraire néfaste pour la santé et favoriser la prise de poids ou les fermentations intestinales, il convient donc de privilégier uniquement ceux de qualité et de ne pas succomber à la volonté de prendre des "premiers prix". Il est également grandement conseillé de faire des rotations (entre les produits de qualité) et de ne pas rester systématiquement sur un même produit car même ces "bonnes bactéries", si elles sont prises en trop grande quantité, peuvent provoquer des désagréments. Le fait d'alterner les produits et donc les souches utilisées, permet de ne pas tomber dans ce type de soucis. A ce sujet il a été remarqué que certaines souches de probiotiques pouvaient provoquer à la longue une augmentation des taux de D-lactate (provoquant des symptômes digestifs et neurologiques), il existe donc des probiotiques "D-lactate free" donc garanti sans bactéries qui augmentent ces taux.

- Redonner les briques de reconstructions des parois intestinales: L-glutamine et le Butyrate. Pour ceux qui viendraient à prendre de la L-glutamine, sachez cependant que celle-ci n'est pas tjrs adaptée, car elle peut également accentuer les phénomènes d'excitotoxicité, de part son impacte sur l'alpha-keto glutarate (voir chapitre 1: "il faut sauver le cerveau"). Le butyrate, quand à lui est un nutriment normalement sécrété par les bonnes bactéries intestinales, et qui présente de très nombreux avantages: diminution de l'inflammation, réparation de la paroi, effet de capture et d'élimination des toxines et de l'ammoniaque, régulation des mauvaises bactéries, etc... un vrai must qui devrait être pris en considération par tous! Le seul désagrément est son odeur, fortement désagréable...donc je conseille pour ceux qui veulent l'essayer, d'acheter un produit en gélule (au lieu de cachets durs) afin de limiter le goût une fois mis en bouche, et de faciliter le fait de pouvoir l'avaler vite.

- Une chose simple pour la bonne santé des intestins: il faut absolument aller à la selle au strict minimum une fois par jour. Si vous souffrez de constipation, alors vous devez agir afin d'accélérer le transit, sous peine de vous auto-intoxiquer de nouveau. Les graines de psilium blond peuvent aider pour cela, tout comme le peuvent les cures qui vont favoriser ponctuellement la diarrhée: vitamine C (acide ascorbique pur en poudre) jusqu'à la dose diarrhée (entre 10 et 20g d'un coup, mélangé dans de l'eau), sel d'epsom dans de l'eau (voir la cure de foie de Clark pour plus de détails). Les mouvements intestinaux ayant besoin de suffisamment d'eau pour pouvoir bien s'opérer, il convient de suffisamment boire entre les repas chaque jour afin de ne pas ralentir encore plus ce processus.

- Le gel d'aloë vera, apaise et nourrit la paroi intestinale

- La guimauve et le "slippery elm" sont deux plantes qui aident à protéger les parois et favorisent le bon fonctionnement de l'appareil digestif dans son ensemble

- Les binders intestinaux sont des produits spécialement utilisés pour récolter les toxines/métaux lourds présents dans cette zone, ils peuvent donc largement aider à nettoyer cette zone clé. On retrouve ici principalement l'argile verte, le chitosan, le charbon super-activé, la chlorella et la zeolite. Attention cependant de faire des essais progressifs et avec de petites doses car ces derniers peuvent favoriser la constipation et aussi parfois remuer plus de toxines que ce qu'ils vont réellement éliminer (surtout au début) et provoquer des "crises d'élimination". Voir le chapitre 6: "comment gérer l'élimination" qui traite en détail de cette problématique la

- Il est très facile d'apprendre personnellement à travailler sur les zones réflexes des organes (réflexologie), j'encourage donc chacun à découvrir grâce à internet où se situent les zones réflexes des intestins sous la plante des pieds, et de procéder à des massages réguliers sur ces zones qui seront très probablement douloureuses. Cela va stimuler l'énergie vitale et décongestionner les zones en question, favorisant leur bon fonctionnement

- Les émotions jouent bcp sur les problèmes chroniques des intestins, et lorsque cela dure depuis longtemps, il peut être tout à fait utile de faire en parallèle aux précédentes actions proposées, un travail de "décodage biologique des maladies" avec un thérapeute spécialisé dans ce domaine, afin de voir quel type d'émotion ou de perturbation mentale entretient le trouble. Cette démarche est complémentaire afin d'aller plus loin dans la compréhension et peut s'avérer être utile pour consolider les acquis réalisés avec les méthodes détaillées ci dessus.

Voilà pour cette synthèse sur les quatre verrous majeurs à considérer dès le début... car une fois que ces aspects sont traités efficacement, la personne sentira que "tout le reste" du parcours est très grandement allégé... autant sur la détox que sur le traitement spécifique des parasitoses, etc... l'énergie nécessaire pour réaliser ces actions n'étant plus gaspillé sans cesse pour de maigres résultats, le corps dispose alors de bcp plus de ressources pour faire tout ce qui doit être fait.

Levez ces verrous là, et ENSUITE seulement passez au reste, voilà mon conseil de ce chapitre... 😊

COMPREHENSION DU PUZZLE - PARTIE 3: SE RESIGNER OU SE BATTRE

1) Le rendez-vous de tous les espoirs

Le scénario est classique, douloureux, et pourtant si couramment retrouvé.... Mr Martin (j'ai choisi un nom typiquement français, vous noterez ! 😊) va mal, très mal depuis des années..il sens bien que son corps le lâche, qu'il n'est clairement pas en bonne santé, que les douleurs ne le quitte pas, et que le sommeil récupérateur, qd a lui, a disparu depuis belle lurette... quelquechose ne tourne pas rond, c'est évident. Mais un problème majeur dans cette situation c'est que lui seul le sait intimement. Les autres, famille, amis, docteurs pensent simplement qu'il est un peu trop centré sur lui-même, a tendance de plus en plus stressé et hypocondriaque avec les années qui passent...

Mais cette fois ci c'est la bonne, c'est sur! Il a enfin eut l'adresse d'un spécialiste, un "pont" de la médecine, alors c'est sur, celui ci va forcément trouver LA cause de ses soucis chroniques...

Le RDV tant attendu arrive, Mr Martin a amené grande feuille ou il a énuméré tous symptômes, le séquençage chronologique ou ils se sont manifestés, ainsi que les résultats des "bilan sanguins" que lui ont déjà fait faire les 4 précédents médecins qu'il a consultés...

Monsieur Martin est stressé, ce rdv compte tellement pour lui, il a tellement espéré qu'il bafouille un peu, semble tendu et a une élocution rapide (et oui, il y a tellement de symptômes et de choses à dire en 5 ans de

galère...)... le grand pont le regarde et le laisse parler une minute....et c'est déjà bcp pense-t-il!

Des gens comme monsieur Martin il en a déjà tellement vu...il les connaît par cœur, et ce n'est pas tel ou tel symptôme en plus qui changera le diagnostic final, alors à quoi bon perdre du temps à écouter cet homme gémir pendant 10 minutes? Il lui coupe donc subitement la parole:

- "Monsieur Martin, vous êtes clairement en situation de stress, et vous seriez étonné de voir à quel point celui-ci peut provoquer des symptômes! Au final vous pensez tellement que vous avez ceci ou cela, que vous créez des symptômes similaires.... il faut simplement que vous appreniez à mieux vous relaxer et à vous coucher plus tôt et vous allez voir que tout va rentrer dans l'ordre!

- "Mais monsieur, j'ai vraiment mal, depuis des années, et je n'arrive plus à dormir, ne me dites pas que c'est dans ma tête...."

- "C'est que vous êtes forcément stressé depuis longtemps. Vous avez peut-être des soucis au travail, avec votre chef? À moins que la situation soit plus familiale? Vos analyses sont toutes parfaites, vous pouvez bien le voir de vous-même, il n'y a donc pas lieu de chercher dans cette direction la plus longtemps... VOUS ÊTES en bonne santé, mais vous vous sabotez vous-même.

Sachez que je connais personnellement un confrère psychologue qui a de bons résultats en thérapie de couple et que si vous et votre femme êtes d'accord pour faire un travail avec lui, et que vous êtes persévérant, vous pouvez facilement espérer arranger tout ça d'ici 2 à 3 ans! En attendant je vais aussi vous prescrire un tout nouvel antidépresseur qui marche très bien, vous verrez avec ça vous allez aller nettement mieux...nous pouvons même espérer une guérison dans quelques années!

Blablabla... bref vous connaissez la chanson, non? 🤖

Une consultation totalement hors sujet, comme il s'en passe des milliers en France chaque jour, pour des milliers de VRAI malades chroniques qui traînent leur peine et leur souffrance d'année en année, et de médecins en médecins...

Où se situe la principale faille dans ce raisonnement médical (que nous avons tous vécu à un moment ou un autre)? Car si la part du stress est en effet une réalité qu'il ne faut pas oublier (ou minimiser), le raisonnement inverse qui veut que le stress soit LA CAUSE de tous les maux chroniques, est une simple abération!

Pour expliquer cela, il suffit juste de repenser à un simple proverbe qui est des plus véridique: **il n'y a pas plus aveugle que quelqu'un qui ne souhaite simplement pas voir...**

Quelle est la validité de quelques tests sanguins standards pour affirmer que OUI ou NON une personne est malade? Lui a-t-on testé TOUS les paramètres biologiques actuels connus? As-t-il eut des tests très poussés pour voir si des infections précises sont actives? A-t-on contrôlé les niveaux de ses neurotransmetteurs? de ses peptides de régulation? les très nombreux marqueurs immunitaires ou inflammatoires?

Non bien sûr, on se contente de regarder 20 parfois 30 marqueurs classiques: CRP, enzymes du foie, des reins, cholestérol, sucre, fer, VIH, etc... et si tout cela est bon, alors la case "psychosomatique" arrive à vitesse grand V, et le patient qui ne croit pas en cela a vite fait de devenir le "chien de service" 😊 auprès de son médecin, celui qu'il n'a pas vraiment envie de voir... Alors on change de médecin et le même processus s'installe à nouveau, avec quelques variantes parfois, et rarement (mais parfois qd même!) de bonnes surprises qd on tombe sur un des rares médecins actuels qui soit humain, tolérant et ouvert à l'exploration "hors sentier" de la médecine...

Le but de cette 3ème partie est donc de faire ouvrir les yeux du malade sur le fait que s'il fait des analyses très spécifiques et adaptées à ses problèmes, alors il y a de fortes chances qu'il en trouve plusieurs qui soient au contraire « parlantes »... et ainsi qui lui permettent peu à peu remettre le puzzle de SA maladie dans le bon ordre et trouver des voies d'amélioration et de guérison. L'expérience des malades chroniques, de ceux

qui cherchent inlassablement à trouver ces "clés", est précieuse car c'est elle qui permet de faire avancer tjrs plus loin la compréhension des mécanismes inhérents aux malades de type fibromyalgiques/lymés/intoxiqués chroniques.

Ce chapitre a donc pour but de vous livrer un ensemble d'analyses + ou - spécifiques, connues pour être au coeur des pathologies chroniques, et ainsi de permettre à chacun de faire poursuivre (seul ou avec un médecin ouvert) la route vers une meilleure santé...

2) Les analyses spécifiques des malades environnementaux

Comme vous pourrez le constater ci dessous, les analyses intéressantes pour les malades environnementaux touchent des secteurs variés, aussi bien sur la recherche des métaux lourds, que de problèmes immunitaires ou des déséquilibres sur des peptides ou des hormones. Ces malades environnementaux de type "fibromyalgiques" ont souvent des déséquilibres multiples et sur des sphères diverses, il est donc normal que les marqueurs intéressants se trouvent sur ces différents axes.

Il faut noter également que parmi la liste des analyses suivantes, certaines sont assez "classiques" et peuvent être réalisées en France dans n'importe quel laboratoire. D'autres sont plus spécifiques et nécessitent des conditions de réalisation ou de transport plus complexes, ce qui nécessite des équipements spéciaux que seuls quelques laboratoires ont. Enfin certaines rares sont encore au stade "expérimental/recherche" et ne sont actuellement pratiquées que dans quelques très rares laboratoires au monde. J'essayerais donc, dans la mesure du possible, de dire le degré de spécificité de chacun de ces marqueurs, et dans les cas d'analyses complexes, ou de se renseigner pour les faire.

Il faut bien comprendre également que certains de ces marqueurs sont susceptibles de mettre en évidence des problèmes chez vous, mais qu'il y a actuellement assez peu de chances pour qu'un médecin veuille bien vous les prescrire toutes (pour celles qui peuvent être remboursées), et même si vous argumentez en disant que vous venez de lire un guide topissime sur la question... 🌐

De plus étant donné que plusieurs de ces marqueurs sont spécifiques et donc peu ou pas connus de bon nombre de médecins, ces derniers sont très souvent réticents à prescrire une analyse qu'ils ne sauront pas réellement interpréter par la suite. Voilà pourquoi le malade chronique doit progressivement accroître sa part de connaissance personnelle et être en mesure de devenir acteur de sa propre santé. Ces pathologies nous forcent quelquepart à chercher, comprendre par soi-même et ne plus s'en remettre aveuglément à autrui... Il est donc probable que ceux qui souhaitent pratiquer ces analyses doivent en partie se les payer soi-même (en allant directement au laboratoire) et par la suite essayer au mieux de comprendre les implications des marqueurs qui seraient en dehors des normes. Bien entendu il existe encore des médecins ouverts et désireux de réellement mettre en place un partenariat gagnant/gagnant avec le patient, et s'il vous arrive d'en trouver un, surtout gardez-le précieusement et travaillez avec lui afin de bénéficier de ses connaissances médicales pour vous aider à comprendre les implications de ces marqueurs.

Je vais donc maintenant détailler les principaux marqueurs clés (liste non exhaustive), souvent retrouvés dans les pathologies environnementales. Gardez bien en tête cependant que toutes ces analyses ne sont pas forcément indiquées dans VOTRE cas, mais que certaines d'entre elles peuvent cependant se révéler très utiles. Comme le coût n'est pas négligeable sur certaines d'entre elles, il convient de ne pas se jeter tête baissée sur toutes, mais de réfléchir calmement à celles qui peuvent d'avérer être des pistes intéressantes par rapport à ses propres symptômes.

Homocystéine

Utilité: cette analyse est très utile afin de mettre en évidence un possible dysfonctionnement des mécanismes

de méthylation et transsulfuration. Ces deux mécanismes sont des pierres angulaires de la détoxification et des dysfonctionnements non pris en compte à ce niveau peuvent grandement diminuer l'efficacité des thérapies de chélation. Ces deux mécanismes seront abordés plus en détail dans le chapitre 5 "un véhicule imparfait".

En rapport avec: méthylation, transsulfuration, chélation, B6, zinc, B12, folate, TMG, DMG, cystéine, composés soufrés, CBS, MTHFR, Yasko méthylation panel, KPU, risque cardiaque, taurine, amoniaque

Type d'analyse: analyse sanguine

Remboursé si prescrit par un docteur: OUI (mais cela ne semble pas tjrs être le cas malheureusement, donc à voir avec sa mutuelle si ce n'était pas bon)

Consignes spécifiques: éviter la supplémentation en B6, B12, folates, TMG, DMG, zinc, complexe d'acides aminés quelques jours avant l'analyse

CRP HS (CRP haute sensibilité/ ultra sensible)

Utilité: un des marqueurs classique d'inflammation, utile pour sa non-spécificité. Peut orienter la personne sur la présence d'une "inflammation systémique" (voir chapitre 2 "les deux verrous majeur") et/ou sur la présence d'une "résistance à la leptine"

En rapport avec: inflammation systémique, résistance à la leptine, résistance à l'insuline, système endocrinien, prise de poids, perturbation immunitaire, lyme et co-infection,

Type d'analyse: analyse sanguine

Remboursé si prescrit par un docteur: OUI

Consignes spécifiques: éviter la prise de compléments/médicaments agissant sur l'immunité ou l'inflammation quelques jours avant l'analyse

Leptine

Utilité: dosage utile afin de détecter une possible "résistance à la leptine". Si cette dernière est présente, elle peut engendrer par la suite un effet boule de neige sur de nombreux mécanismes de régulation du corps (MSH, ADH, VIP). Une prise de poids résistant à tout type de régime peut-être retrouvée, mais ce n'est pas systématique

En rapport avec: résistance à la leptine, résistance à l'insuline, système endocrinien, prise de poids, MSH, ADH, VIP, mycotoxines/moisissures, inflammation systémique, perturbation immunitaire, typage HLA, Shoemaker

Type d'analyse: analyse sanguine

Remboursé si prescrit par un docteur: NON

Consignes spécifiques: nécessite un sérum congelé, à destination de Biomnis. Il faut donc un laboratoire partenaire avec biomnis france, et qui accepte les envois de sérums congelés (se renseigner auprès de votre laboratoire habituel, et aller en voir d'autres si besoin)

T3L (T3 libre) et RT3 (reverse T3) - ratio entre les deux

Utilité: lorsque ces deux dosages sont pris simultanément, il devient possible de détecter certains cas d'hypothyroïdie de type 2 (résistance aux hormones thyroïdiennes) qu'il n'est pas possible de voir avec une analyse classique (TSH, T3 et T4). Dans le cas de symptômes "de type hypothyroïdie" sans pour autant que les marqueurs classiques ne révèlent quoiqu'ecesseoit, le ratio des T3/RT3 peut être d'une grande utilité.

En rapport avec: résistance aux hormones thyroïdiennes, traitement par T3 uniquement, Dr Wilson, fatigue surrénales, ferritine, toxicité du corps, infections

Type d'analyse: analyse sanguine

Remboursé si prescrit par un docteur: OUI pour la T3L, NON pour la RT3

Consignes spécifiques: la RT3 nécessite un sérum congelé, à destination de Biomnis. Il faut donc un laboratoire partenaire avec biomnis france, et qui accepte les envois de sérums congelés (se renseigner auprès de votre laboratoire habituel, et aller en voir d'autres si besoin)

Il faut demander une analyse des deux marqueurs lors de la même prise de sang, afin de pouvoir faire le rapport par la suite.

Cortisol salivaire

Utilité: Permet de mesurer le cortisol bio-disponible (libre) et réellement utilisable par le corps, à la différence des analyses urinaires et sanguines qui sont bcp moins pertinentes. Lorsque les mesures sont prises à différents moments de la journée, il devient beaucoup plus simple de voir s'il existe un réel manque/excès ou une inversion dans le cycle de libération du cortisol (par exemple: cortisol nocturne élevé et cortisol de la journée effondré).

Si le ratio avec le taux de cortisone est réalisé simultanément avec cette analyse, cela permet alors de voir si l'équilibre cortisol/cortisone est rompu (allant dans le sens d'un possible problème rénal ou hépatique)

En rapport avec: glandes surrénales, hypophyse, fatigue chronique, sommeil, énergie, régulation du stress, infections, toxicité, dérèglement endocrinien, thyroïde

Type d'analyse: analyse salivaire

Remboursé si prescrit par un docteur: NON

Consignes spécifiques: analyse spécifique, contacter le laboratoire P. Auguste à Paris pour envoi d'un kit de prélèvement salivaire.

Rapport 1.25D / 25-OHD

Utilité: Mesure en simultané des deux marqueurs d'activité de la vitamine D, permettant de voir le ratio entre les deux. Parfois la simple analyse classique "25-OHD" (que fournissent tous les docteurs) peut révéler un taux faussement effondré de vitamine D, alors que le marqueur "1.25-D" (vitamine D active) est quand à lui en excès. Cela peut mettre en avant la présence d'une éventuelle sarcoidose, et/ou d'une inflammation systémique.

En rapport avec: inflammation systémique, Dr Marshall, sarcoidose, bactéries de forme L (paroi cellulaire déficiente), sensibilité au soleil, sensibilité à la chaleur, problèmes de peau, problèmes immunitaire

Type d'analyse: analyse sanguine

Remboursé si prescrit par un docteur: OUI pour "25-OHD totale" (D2+D3) , NON pour 1.25-OHD

Consignes spécifiques: nécessite un sérum congelé et envoyé à Paris pour le marqueur 1.25-OHD. Il faut donc voir avec votre laboratoire s'il fait cela avant de prévoir le prélèvement sanguin. Il faut demander une analyse des deux marqueurs mesurés séparément lors de la même prise de sang, afin de pouvoir faire le rapport par la suite.

C3a (C3 activé) et C4a (C4 activé)

Utilité: marqueurs d'inflammation systémiques proposés par Klinghardt et Shoemaker. Peuvent mettre en évidence l'impact de lyme, babesia, bartonella et des moisissures dans le tableau clinique de la personne.

En rapport avec: inflammation systémique, moisissures, typage HLA, babesia / bartonnella / borrelia, mycotoxines, Shoemaker, Klinghardt

Type d'analyse: analyse sanguine

Remboursé si prescrit par un docteur: NON

Consignes spécifiques: nécessite un sérum congelé, à destination de Biomnis. Il faut donc un laboratoire partenaire avec biomnis france, et qui accepte les envois de sérums congelés (se renseigner auprès de votre laboratoire habituel, et aller en voir d'autres si besoin). Éviter la prise de compléments/médicaments agissant sur l'immunité ou l'inflammation quelques jours avant l'analyse

Comptage des CD57 (CD3-CD57+)

Utilité: marqueur d'un certain degré de "cohérence immunitaire". De nombreux spécialistes mondiaux des maladies environnementales jugent que ce marqueur indirect est très utile pour mettre en évidence l'impact de lyme, babesia, bartonella dans le tableau clinique de la personne. Un taux effondré signe très souvent une atteinte de type borrelieuse chronique avec une inflammation systémique marquée, et le comptage des CD57 peut servir de "baromètre" afin de juger de l'efficacité des traitements mis en place au fur et à mesure des mois

En rapport avec: inflammation systémique, Western Blot, Elispot, borrelia / bartonella / babesia, hypercoagulation, troubles respiratoires, CCSVI, fatigue chronique, sommeil perturbé, brain fog, douleurs

multiplés, mycotoxines, Shoemaker / Klinghardt / Burrascano / Buhner

Type d'analyse: analyse sanguine

Remboursé si prescrit par un docteur: NON

Consignes spécifiques: analyse spécifique, réalisée dans quelques rares laboratoires en France. Nécessite un kit spécifique envoyé par le laboratoire, et une analyse de l'échantillon dans les 3 jours qui suivent la prise de sang (sérum non congelé). Éviter la prise de compléments/médicaments agissant sur l'immunité ou l'inflammation quelques jours avant l'analyse

Western Blot "All diag"

Utilité: analyse de détection de la borreliose (maladie de Lyme), bien plus fiable que la technique classique "Elisa" qui quand à elle se révèle être très peu fiable une fois passé le stade initial de la maladie. La technique "all-diag" constitue une avancée dans la fiabilité des Western Blot, mais malgré tout ces derniers laissent encore passer un nombre non négligeable de faux-négatifs. Il est donc souhaitable de toujours coupler une recherche par WB avec un comptage des CD57 afin d'avoir une meilleure fiabilité des résultats.

En rapport avec: inflammation systémique, CD57, Elispot, borrelia / bartonella / babesia, hypercoagulation, troubles respiratoires, CCSVI, fatigue chronique, sommeil perturbé, brain fog, douleurs multiples, mycotoxines, Shoemaker / Klinghardt / Burrascano / Buhner

Type d'analyse: analyse sanguine

Remboursé si prescrit par un docteur: OUI, uniquement si un test ELISA est revenu positif au préalable. Malheureusement le test ELISA est très peu fiable dans les cas de Lyme au stade 2 ou 3 (chronique), il est donc rarement positif.

Consignes spécifiques: analyse spécifique (version "all-diag"), mais réalisée dans un nombre croissant de laboratoires en France. Nécessite un kit spécifique envoyé par le laboratoire dans la plupart des cas

Test de provocation au DMPS

Utilité: test souvent décrit comme étant le plus "fiable" pour la mise en évidence d'un taux élevé de métaux lourds dans le corps. Ce test consiste en l'administration du médicament chélateur (qui va arracher les métaux de leur emplacement initial), puis un recueil d'urines afin de juger du taux de métaux récoltés. Ce test n'est cependant pas anodin car une grosse quantité de métaux peut être "remué" lors du test, pouvant aboutir à des effets secondaires non négligeables par la suite. Il convient de bien se renseigner avant de pratiquer ce dernier.

En rapport avec: intoxication aux métaux lourds, mercure / plomb / nickel / étain / cuivre, Andy Cutler, Klinghardt, MIDORA, DMSA, EDTA, DMPS, amalgame dentaire, vaccins, électro galvanisme, électrosensibilité, fatigue chronique, glandes endocrines, candida albicans, borreliose, biofilms, pathologies neurodégénératives

Type d'analyse: analyse urinaire 2h après administration d'un médicament chélateur

Remboursé si prescrit par un docteur: NON

Consignes spécifiques: analyse spécifique réalisé par intraveineuse avec un des rares docteur spécialisé dans la chélation. L'urine est envoyé pour analyse en Allemagne au laboratoire "microtrace" (ne nécessite pas de condition de transport particulière). Une variante peut aussi être faite chez soi, via la prise de chélateurs en cachet, mais l'interprétation des résultats semble être plus délicate.

Pour ne pas fausser les valeurs, éviter de manger des produits en provenance de la mer/océan, ou de faire des soins dentaires dans les 15 jours qui précèdent l'analyse.

Analyse des porphyrines urinaires

Utilité: test indirect pour la mise en évidence d'un taux élevé de métaux lourds dans le corps. Cette méthode possède l'avantage de ne présenter aucun danger (à la différence du test de provocation) et peut dans un certain nombre de cas identifier une problématique de métaux lourds chez la personne, et éviter ainsi l'utilisation de test plus invasif tel que le test de provocation. Ce test laisse cependant passer un grand nombre de faux négatifs, il ne faut donc pas prendre un résultat négatif comme étant une preuve de la "non implication" des métaux lourds dans le tableau clinique de la personne (seul un résultat positif donne une indication claire).

En rapport avec: intoxication aux métaux lourds, mercure/ plomb / nickel /étain / cuivre, Andy Cutler, Klinghardt, MIDORA, DMPS, DMSA, EDTA, chlorella, amalgame dentaire, vaccins, électro galvanisme, électrosensibilité, fatigue chronique, glandes endocrines, candida albican, borreliose, biofilms, pathologies neurodégénératives

Type d'analyse: analyse urinaire

Remboursé si prescrit par un docteur: OUI

Consignes spécifiques: le recueil urinaire doit être fait dans un environnement à très faible lumière (les porphyrines sont détruites par cette dernière), et il convient de faire attention de bien emballer l'échantillon afin que celui-ci soit dans le noir complet

Profil hormonal complet

Utilité: la très grande majorité des malades chroniques environnementaux (type fibromyalgiques, fatigue chronique, Lyme, etc) présentent des dérèglements hormonaux, qui se sont installés progressivement au fil des années. Il est donc extrêmement utile de faire un profil hormonal complet afin d'identifier les hormones qui posent problèmes et définir ensuite un plan d'action adapté pour soutenir le corps à ce niveau.

En rapport avec: hypothyroïdie type 1, libido, résistance aux hormones thyroïdiennes, fatigue surrénale, VIP, MSH, ADH, oxytocine, T3L et RT3, cortisol, résistance à l'insuline, fatigue, brain fog, électrosensibilité, chakras racine / sacré / plexus solaire, manque d'énergie vitale, hypersensibilité, métaux lourds, borreliose

Type d'analyse: analyses sanguines

Exemple de profil hormonal complet: TSH, T4L, T3L, anticorps anti-TPO, anti-Tgab, testostérone totale, testostérone libre, aldostérone, DHEA-S, LH, FSH, progestérone, estradiol, estrone, prolactine, IGF-1, androstenedione, SHBG, ACTH

Remboursé si prescrit par un docteur: OUI

Consignes spécifiques: Arrêter au moins 3 jours avant tout complément susceptible de modifier les valeurs hormonales (plantes adaptogènes, zinc, etc). Certaines hormones peuvent nécessiter un transport congelés, se renseigner auprès de son laboratoire.

Peptide de régulation VIP (vasoactive intestinal polypeptide)

Utilité: l'utilité de ce marqueur dans les pathologies environnementale est issu des travaux les plus récents de chercheurs mondiaux tel que Klinghardt et Shoemaker. Il s'agit de mesurer le niveau de ce peptide qui est impliqué dans la régulation d'une myriade de réactions en chaîne par la suite (hormonales, immunitaires, digestives, etc). D'après les travaux de Shoemaker, une baisse de ce peptide semble être un des éléments majeur aboutissant aux multiples dérèglements que vivent quotidiennement les malades environnementaux

En rapport avec: régulation du sommeil, infections chroniques, inflammation systémique, régulation endocrine, MARCoNS, toxicité intestinale / de l'hypothalamus, "air hunger" (problème de souffle spécifique), MSH, ADH, oxytocine, métaux lourds, borreliose, Shoemaker, Klinghardt

Type d'analyse: analyse sanguine

Remboursé si prescrit par un docteur: NON

Consignes spécifiques: nécessite un sérum congelé, à destination de Biomnis. Il faut donc un laboratoire partenaire avec biomnis france, et qui accepte les envois de sérums congelés (se renseigner auprès de votre laboratoire habituel, et aller en voir d'autres si besoin)

Peptide de régulation MSH

Utilité: l'utilité de ce marqueur dans les pathologies environnementale est issu des travaux les plus récents de chercheurs mondiaux tel que Klinghardt et Shoemaker. Il s'agit de mesurer le niveau de ce peptide issu de l'hypothalamus qui est impliqué dans la régulation d'une myriade de réactions en chaîne par la suite (hormonales, immunitaires, digestives, etc). D'après les travaux de Shoemaker, une baisse de ce peptide semble être un des éléments majeur aboutissant aux multiples dérèglements que vivent quotidiennement les malades environnementaux

En rapport avec: régulation du sommeil, troubles chroniques ORL, infections chroniques, inflammation systémique, régulation endocrine, MARCoNS, toxicité de l'hypothalamus, VIP, ADH, oxytocine, métaux lourds, borreliose, Shoemaker, Klinghardt

Type d'analyse: analyse sanguine (?)

Remboursé si prescrit par un docteur: NON

Consignes spécifiques: analyse extrêmement spécifique, actuellement pratiquée par de rares laboratoires dans le monde. Un de ces laboratoires s'appelle "LabCorp" aux Etats-Unis, mais il doit également y avoir des laboratoires européens qui le propose aussi si l'on cherche vraiment.

Peptide VEGF (vascular endothelial growth factor)

Utilité: l'utilité de ce marqueur dans les pathologies environnementales est issu des travaux les plus récents de chercheurs mondiaux tel que Klinghardt et Shoemaker. Ce peptide sécrété par les cellules stimule l'organisme afin de créer de nouveaux vaisseaux sanguins et augmente la circulation sanguine dans les vaisseaux capillaires. La recherche récente indique que ce taux est souvent bas chez les malades environnementaux, aboutissant à une circulation sanguine amoindrie, une carence cellulaire en nutriment et une intoxication progressive des cellules

En rapport avec: hypercoagulation sanguine, vaccins, toxicité générale, CCSVI, circulation collatérale, perfusion cérébrale, moisissures, mycotoxines, borreliose, infections chroniques, inflammation systémique, Shoemaker, Klinghardt

Type d'analyse: analyse sanguine (?)

Remboursé si prescrit par un docteur: NON

Consignes spécifiques: analyse extrêmement spécifique, actuellement pratiquée par de rares laboratoires dans le monde. Un de ces laboratoires s'appelle "LabCorp" aux Etats-Unis, mais il doit également y avoir des laboratoires européens qui le propose aussi si l'on cherche vraiment.

Acide Quinolinique et kynurenone

Utilité: l'acide quinolinique est un composé excitotoxique souvent présent en grande quantité chez les malades environnementaux. Il semblerait que certains parasites/bactéries (dont la borreliose) aient appris à utiliser l'acide aminé tryptophane afin de générer cette toxine, entraînant un double impact négatif pour le malade: baisse de la production de sérotonine (indispensable pour un bon équilibre cérébral et émotionnel), et forte présence de toxines qui perturbe le bon fonctionnement du cerveau. Le composé apaisant sécrété par le corps et qui peut contrecarrer l'effet d'excitotoxicité est le kynurenone. Il est donc intéressant de faire mesurer les deux simultanément afin de faire ensuite le ratio quinolinique/kynurenone

En rapport avec: émotions perturbées / exacerbées, excitotoxicité, sérotonine, 5-HTP / tryptophane, brouillard mental, dépression, difficultés cognitives, maux de tête chroniques, sommeil, neuroborreliose, perfusion cérébrale, mycotoxines, borreliose, inflammation systémique

Type d'analyse: analyse urinaire

Remboursé si prescrit par un docteur: NON

Consignes spécifiques: analyse spécifique, contacter le laboratoire P. Auguste à Paris pour consignes.

Alpha keto-glutarate

Utilité: l'alpha keto-glutarate est un composé issue de la voie métabolique de la transulfuration, et présentant un caractère excitotoxique. Ce composé souvent présent en grande quantité chez les malades environnementaux qui ont une sur-activation de la CBS (voir chapitre 5: un véhicule imparfait), entraînant un déséquilibre entre le glutamate et le GABA.

En rapport avec: émotions perturbées / exacerbées, excitotoxicité, transulfuration, CBS upregulation, glutamate, GABA, brouillard mental, dépression, difficultés cognitives, maux de tête chroniques, sommeil, neuroborreliose, perfusion cérébrale, mycotoxines, neuroborreliose, inflammation systémique

Type d'analyse: analyse urinaire

Remboursé si prescrit par un docteur: NON

Consignes spécifiques: analyse spécifique, contacter le laboratoire P. Auguste à Paris pour consignes.

Mesure de l'electro galvanisme

Utilité: l'utilisation de différents métaux en bouche (amalgame, bridge, couronne, pivot, implant, vis, etc) et au contact de la salive entraîne un phénomène physique très connu: l'electro galvanisme. Il s'agit de la génération d'un courant électrique qui va circuler en permanence dans la bouche, aboutissant à tension dans la mâchoire, un goût métallique souvent présent, et un relargage des ions métalliques (dont le mercure, étain, nickel) fortement accéléré. C'est donc un des facteurs qui abouti à moyen/long terme à de nombreuses intoxications chroniques aux métaux lourds.

En rapport avec: intoxication aux métaux lourds, mercure/ plomb / nickel /étain / cuivre, Andy Cutler, klinghardt, MIDORA, DMPS, DMSA, EDTA, chlorella, amalgame dentaire, vaccins, electro galvanisme, électrosensibilité, fatigue chronique, glandes endocrines, candida albican, borreliose, biofilms, pathologies neurodégénératives

Type d'analyse: mesure des niveaux électriques dans la bouche (avec un voltmètre)

Remboursé si prescrit par un docteur: NON

Consignes spécifiques: cette analyse peut-être réalisée par un dentiste qui connaît cette problématique (malheureusement il n'y en a pas tant que ça), ou en apprenant à le réaliser soit-même à l'aide d'un simple voltmètre numérique.

Mesure du taux de H2S (Sulfure d'hydrogène)

Utilité: l'alteration de l'équilibre des micro-organismes de l'intestin grêle et du colon, qui est retrouvé dans la très grande majorité des malades environnementaux, abouti souvent à la production excessive de ce gaz. En cas de forte présence de ce dernier, il y a confirmation que le travail sur les intestins est obligatoire et de

priorité absolue, tant les effets néfastes engendrés par le H2S sur le reste du corps sont grand.

En rapport avec: digestion difficile, colon, intestin, estomac, gaz, bactéries pathogènes, dysbiose intestinale, candida albican, hyperperméabilité intestinale, inflammation systémique, maladie de crohn, fatigue, brain fog, douleurs articulaires multiples

Type d'analyse: mesure urinaire

Remboursé si prescrit par un docteur: NON

Consignes spécifiques: Analyse très spécifique, nécessitant de contacter un des rares laboratoires mondiaux qui propose cette mesure. Envoie d'un kit avec analyse d'urine à faire soit-même à la maison et obtention des résultats immédiat. Plus d'informations sur cette page:

<http://www.proteabiopharma.com/page/diagnostics.php>

Mesure du taux d'indoxyl sulfate

Utilité: l'alteration de l'équilibre des micro-organismes de l'intestin grêle et du colon, qui est retrouvé dans la très grande majorité des malades environnementaux, abouti souvent à la production excessive de ce composé. En cas de forte présence de ce dernier, il y a confirmation que le travail sur les intestins est obligatoire et de priorité absolue. Ce test complète celui du taux de H2S décrit précédemment

En rapport avec: digestion difficile, colon, intestin, reins, estomac, gaz, bactéries pathogènes, dysbiose intestinale, candida albican, hyperperméabilité intestinale, inflammation systémique, maladie de crohn, fatigue, brain fog, douleurs articulaires multiples

Type d'analyse: mesure urinaire

Remboursé si prescrit par un docteur: OUI

Consignes spécifiques: Analyse spécifique, nécessitant de contacter le laboratoire Zamaria ou Barbier

HPU / KPU

Utilité: cette analyse, devenue réellement connue dans les cas de maladies environnementales depuis quelques années, permet de mettre en évidence un défaut génétique qui entraîne une perte excessive de composés organiques tel que le zinc et vitamine B6. Ces pertes excessives entraînent forcément une modification de bien des mécanismes internes, d'ou l'intérêt de le savoir et si besoin de le traiter ensuite en conséquence.

En rapport avec: méthylation, transulfuration, chélation, B6 et P5P, zinc, composés soufrés, manganèse, omega 6, chrome, résistance à l'insuline, hyperperméabilité intestinale, synthèse de l'hème perturbée, klinghardt

Type d'analyse: analyse urinaire

Remboursé si prescrit par un docteur: NON (environ 60 euros)

Consignes spécifiques: Analyse spécifique, nécessitant de contacter le KEAC (pays bas) pour envoi d'un kit de prélèvement : <http://www.keac.de/>

Analyses génétiques spécifiques

Certaines analyses génétiques peuvent également se révéler être fort intéressantes, mais nécessitent d'avoir suffisamment cheminé afin de pouvoir comprendre leur réel impacts. Elles seront plus détaillées dans le chapitre 5 "un véhicule imparfait":

--> **Typage HLA DR/DQ**

--> **Yasko methylation panel**

--> **Analyse génétique généraliste "23andme"**

Il faut bien comprendre que les analyses exposées ici sont loin d'être exhaustives, il en existe encore de nombreuses potentiellement intéressantes (même si elles s'avèrent souvent être moins utiles que les marqueurs cités ci dessus). Pour information et pour ceux qui voudraient explorer plus loin le coté analyse, j'en citerais quelques unes cependant:

- Profil des omega 3 (EPA, DHA) et des autres acides gras

- Profil des vitamines B

- Mesure du stress oxydatif: qui comprend, entre autres, le glutathion total, réduit et oxydé. Le prélèvement se fait dans des conditions particulières qui permettent de le congeler immédiatement il est ensuite envoyé dans un caisson qui contient de la carboglace à -80°C, par transporteur spécial, au CHU de Grenoble. C'est à ces seules conditions rigoureuses, que le Pr Luc Montagnier valide ces techniques qui permettent de doser des éléments

aussi fragiles que la VIT C, les Thiols, le Glutathion...

D'après le Dr Rueff, le test de stress oxydant que pratique le labo Belge R.P. sur les urines n'est pas fiable.

- Profil des niveaux de neurotransmetteurs (serotonine, dopamine, etc). Avec une ordonnance qui stipule : Catécholamines, HVA, VMA, 5HIAA, ça coûte 99 euros chez le laboratoire Barbier (et c'est remboursé 92 euros)

- Niveau de glutamate (neurotoxique si trop fortement présent)

- Niveau d'amoniaque dans l'urine (neurotoxique si trop fortement présent - peut mettre en évidence un problème de parasitose ou dans le cycle methylation/transufuration si trop élevé)

- Taux de taurine dans l'urine (peut mettre en évidence un problème dans le cycle de methylation/transufuration si trop élevé)

- Test d'intolérances alimentaires personnalisées (Zamaria, Barbier)
- Test de variabilité cardiaque (HRV)
- Mesure du taux de Nagalase (présence de bactériose a prendre en compte)
- Etude énergétique de sensibilité environnementale (appareils de biorésonance, NAET, kinésiologie)

Les découvertes dans la détection des anomalies typiques des malades environnementaux avancent de plus en plus vite depuis quelques années, il est fort probable que de nouveaux marqueurs intéressants voient le jour dans les années a venir. J'encourage donc tous les lecteurs a suivre avec grand intérêt les travaux actuels des chercheurs mondiaux tel que Klinghardt, Burascano, Buhner, Shoemaker, B. White, Horowitz, etc.

Avant de clore ce chapitre, je tenais aussi a préciser qu'il existe aussi une autre catégorie des tests et dont on ne parle pas ou peu...**l'expérimentation personnelle!** Bien sur on sors du cadre établi et des marqueurs quantifiables, mais parfois le fait de vivre personnellement certaines situations peut nous faire prendre conscience "qu'il y a quelquechose" qui pose problème a ce niveau. Voici quelques exemples typiques que bcp de malades ont deja vécus et qui peuvent donner des indications utile:

- Essayer de faibles doses de chélateurs DMPS ou DMSA en oral pendant 1 ou 2 jours : si des symptômes sont amplifiés, de nouvelles douleurs apparaissent, ou qu'au contraire certains symptômes sont améliorés, c'est qu'il est bien possible que les métaux lourds fassent parti de la problématique actuelle de santé.
- Essayer de prendre quelques plantes antiparasitaires connues (EPP, ail, artemisia annua, etc) pendant 2 à 3 jours : si des symptômes sont amplifiés, de nouvelles douleurs apparaissent ou que au contraire certains symptômes sont améliorés, c'est qu'il est bien possible que les parasites/bactéries fassent parti de la problématique de la personne.
- Si le fait de dormir avec le téléphone portable allumé a coté de soi, ou la box wifi, provoquent des douleurs ou insomnies régulièrement : forte présomption d'electrosensibilité (et donc par effet de déduction: impact des métaux, des parasites, de la toxicité cérébrale, des problèmes de circulation sanguine du cerveau, etc)
- Si l'on ressens couramment une grosse fatigue (ou une accélération du rythme cardiaque, des douleurs digestives) 30 minutes après avoir mangé un aliment qui contient du gluten, il est fort probable que la paroi intestinale soit altérée. On peut alors suspecter : hyperperméabilité intestinale, dysbiose, candidas albican, mercure.
- Si l'on a souvent l'estomac lourd et la digestion lente (alors que des pathologies réelles a ce niveau ont été éliminées par les docteurs), il se peut qu'il y ait un manque d'acide chlorhydrique dans l'estomac lors de la digestion ou un manque d'enzymes pancréatiques. Une supplémentation a ce niveau peut facilement servir de test pour voir si le problème se situe la.
- etc...

Remarque dans le cas des analyses envoyés à Biomnis : Biomnis ayant deux emplacements géographiques actuellement en france (lyon et paris), il est possible que dans certains cas les analyses a destination de ce laboratoire soient envoyés sur Paris ou sur Lyon. Le laboratoire faisant le prélèvement sanguin se chargera

de toute manière d'acheminer le serum a bonne destination, vous n'avez donc pas vous soucier de ce point de détails.

COMPREHENSION DU PUZZLE - PARTIE 4: C'EST PAR OU LA SORTIE?

1) La détoxification: une nécessité pour tous

"Avec le bouillon CHLOROPHILUS, bénéficiez des bienfaits de la détox pas chère et retrouvez une ligne svelte et un teint allet, en moins de 15jours! Résultats garantis!

Réduction de 20% pour le deuxième paquet, commandez vite..."



La détoxification...un mot dans l'air du temps, très a la mode chez les stars, dont on nous vente bien souvent les vertus pour avoir bonne mine a la place ou retrouver un ventre plat... de quoi sourire bien entendu tant il y a "un monde" entre le galvaudage du mot et la réalité abordée ici. Non madame, de ce chapitre n'est pas de vous présenter le dernier jus d'herbes à la mode ou de vous faire jeuner au bouillon pendant une semaine...



En effet, tant ce terme est a la mode, on en aurait presque oublié a quel point il est important. Disons le clairement, c'est même un (voir LE) pilier majeur des traitements des maladies dites environnementales...mais un pilier complexe qu'il faut apprendre a dompter et a maitriser progressivement.

Dans le terme détoxification, il y a le mot "toxines", et cet élément nécessite que l'on s'attarde un peu sur lui...qu'entend ton réellement par toxines? Les toxines représentent en fin de compte toutes les formes d'éléments néfastes pour le corps (contraires a son bon fonctionnement). Elles sont donc les poisons qui peu a peu (ou au contraire très vite...) grignote notre santé et nous font basculer vers le penchant de la maladie.

Ces toxines sont très diverses et variées, et proviennent de divers éléments, externes et internes au corps:

- Les métaux lourds, exemple archi connu de toxines hautement préjudiciables pour la santé humaine. On retrouve ceux la en grosses quantité dans les amalgames dentaires (les fameux "plombages" gris), les vaccins, les gros poissons, puis dans les médicaments et les cosmétiques (en plus faibles quantités)
- Les pesticides, herbicides, composés chimiques et autres réjouissance du "progrès" moderne. Cette part de toxicité est extrêmement présente dans notre aire actuelle et constitue le terrain biologique propice aux maladies environnementales
- Les endotoxines et mycotoxines, qui sont des toxines sécrétées par des bactéries, virus, parasites. On peut simplement comparer ces toxines a leur déjection naturelles (urines et selles), ainsi que certaines actions volontaires de ces dernières afin permettre un affaiblissement immunitaire et donc une meilleure colonisation de l'hôte.
- Les "toxines énergétiques" telles que les ondes électromagnétiques pulsées des technologies sans fils. Le

côté invisible n'en est pas moins inoffensif, loin de là... Cette toxicité est d'ailleurs de plus en plus suspectée de provoquer une augmentation conséquente des toxines émises par les parasites et bactéries. Le stress énergétique reçu par ses dernières en présence d'ondes pulsées artificielles peut parfois augmenter dramatiquement la nocivité et la part des toxines qu'elles émettent

- Les toxines sécrétées naturellement dans le corps (oxydants) lors des mécanismes de génération de l'énergie par les cellules (si l'énergie des cellules est un "feu", on peut dire que ces toxines en sont la fumée qui va tjrs de pair avec).

C'est un constat accablant mais pourtant bien réel: la toxicité est maintenant omniprésente, à tel point que même les ours blancs du pôle nord sont contaminés par le mercure... L'eau est imprégnée de toxicité, les aliments (et d'autant plus s'ils sont industriels bien sûr), l'air... nous sommes bel et bien dans une aire toxique, et il n'est donc pas si surprenant de penser que les maladies environnementales (dites "de civilisation") explosent littéralement au jour d'aujourd'hui. Les enfants autistes, avec troubles du comportement, les fibromyalgiques, fatigue chronique, lymphomes, Alzheimer, Parkinson, cancer... toutes les statistiques s'affolent et crèvent le plafond.

La part de toxicité globale moyenne d'une personne étant devenue bcp plus importante à notre époque, la détoxification est maintenant devenue une nécessité absolue: aider le corps qui suffoque est salutaire pour le malade, mais c'est aussi une prévention plus que sage pour la personne en apparente bonne santé (et qui souhaite le rester!).

Nous allons maintenant regarder de plus près les mécanismes clés qu'il faut connaître avant de mettre en place une dynamique de drainage ou de chélation (= drainage des métaux lourds)

2) Mobilisation ou élimination?

a) flux d'élimination

Dans tout protocole de détoxification, il existe **une règle fondamentale** qui dépasse toutes les autres, et qui se doit d'être comprise et appliquée dès le début: **il convient de toujours trouver un équilibre entre le nombre de toxines "remuées" et le nombre qui peut effectivement être éliminé à un instant T**. De cet équilibre dépend clairement le succès ou l'échec du protocole de détoxification qui va être mis en place, et ce quel que soit le type de produits utilisés (chélation naturelle, chimique, etc).

En effet le corps possède ses propres capacités afin de faire face à un afflux de toxines, et ne peut éliminer qu'à un rythme qui est propre à chacun. Ce simple constat permet à chacun de facilement comprendre pourquoi les protocoles rigides qui indiquent un dosage "pour monsieur et malade tout le monde" ne peuvent être adaptés et réellement efficaces. Au mieux ils ne marcheront pas (ou mal), au pire ils pourront faire plus de mal qu'autre chose et augmenter la situation parfois critique de certains malades. Oui un protocole d'élimination doit être pensé, réfléchi, adapté, corrigé, mais surtout il se doit d'être **individualisé**. Il n'existe pas deux personnes sur terre dont le corps aura exactement la même capacité à éliminer un nombre de toxines définies: l'état des organes d'élimination n'étant jamais le même, la génétique étant également impliquée, l'état général de stress du corps étant différent... on comprend facilement que de vouloir se fier au poids et à un sexe donné se révèle être très insuffisant pour définir un dosage "généraliste". J'attire donc grandement l'attention de tous sur ce point là, et je le répète une fois de plus: **une détoxification**

bien menée est un marathon, et surement pas un sprint... attention donc de ne pas vouloir aller trop vite. Les produits qui vont remuer les toxines doivent donc tjrs être débutés de manière très progressives, en débutant par de très faibles doses, afin de voir si le foie, les reins, le colon, les poumons ou la peau suivent le rythme et peuvent facilement éliminer ce qui a été "remué"...faute de quoi ces toxines non éliminées iront se reloger ailleurs dans le corps, et potentiellement dans des endroits plus sensibles et critiques (comme le cerveau ou le SNC).

Si l'on applique ce raisonnement dans le domaine précis de la chélation (= élimination d'un type de toxines, appelés "métaux lourds"), nous pouvons facilement comparer deux méthodes de chélation couramment pratiquées à travers le monde.

Une méthode classique, et fortement utilisée par les quelques docteurs chélateurs en France, consiste à pratiquer une intraveineuse de DMPS/DMSA (médicaments chélateurs chimiques), une fois par mois. Cette méthode paraît rassurante et séduisante au premier abord pour le malade, car elle est censée éliminer les métaux lourds durant la séance, puis permettre au malade de se recharger en minéraux utiles durant le mois qui suit, avant de refaire une intraveineuse, et ainsi de suite.

Outre le fait que certains médecins chélateurs pratiquent parfois des prix exorbitants pour cet acte médical, le problème majeur et non pris en compte réside à mes yeux dans le fait que cette méthode est dans la majorité des cas de maladies environnementales, complètement inadaptée. Ce type de chélation serait très adapté pour quelqu'un qui est en bonne santé et qui subitement serait intoxiqué de manière aiguë (type empoisonnement professionnel ou accidentel par du mercure), car elle permettrait de récupérer une grande partie de ces métaux toxiques alors même qu'ils sont encore dans le sang de la personne. Dans le cas des maladies environnementales, ces derniers présentent souvent de forts taux de métaux lourds accumulés au fil des années, petit à petit via les amalgames dentaires, vaccins, alimentation polluée de la mer, etc...

Or on sait très clairement que les métaux lourds ne restent pas longtemps dans le système circulatoire et migrent ensuite dans divers endroits du corps. Cette intoxication chronique se faisant sur des années, la personne est souvent dans un état de faiblesse très marquée et ses principaux organes sont en souffrance, dont le foie, les reins, le colon, etc.

Le fait de pratiquer sur ces personnes de telles intraveineuses de DMPS représente à mes yeux une solution complètement inadaptée et dangereuse, **c'est un peu comme "une bombe" lâchée au milieu du corps: une très forte quantité de chélateur se retrouve alors dans le corps en un court instant, ce qui a pour effet qu'une forte quantité de métaux toxiques vont être "mobilisés" (= remués)**. Le corps étant affaibli et bien souvent incapable de faire face à l'afflux majeur de métaux remis en circulation, la personne ressentira dans les jours qui suivent l'IV une accentuation notable de ses troubles, parfois même des douleurs nouvelles, de l'électrosensibilité, et un mal-être plus marqué qu'avant cette dernière.

Bien entendu ce cas de figure n'est pas "obligatoire", certains le supporteront très bien, mais une partie non négligeable des malades se retrouveront encore plus mal qu'avant. Pratiquer ce type de protocole peut donc s'avérer être un jeu très dangereux et il est important que chacun comprenne bien que le fait qu'un ami ou une connaissance ait été mieux par ce type de méthode, ne veut en rien dire que cela sera pareil pour elle-même. Nous en revenons encore une fois au fait que chacun est différent, que chacun possède une capacité définie à pouvoir éliminer un flux de toxines remuées, et que la limite où le corps sature est quelque chose de très personnel.

Cette problématique a amené plusieurs médecins mondiaux à réfléchir sur comment pratiquer une chélation plus sûre, et qui ne comportent pas de tels risques, et c'est ainsi que **le protocole d'Andy Cutler est né**.

Ce protocole réside sur le fait de créer un "**flux d'élimination constant**", à l'opposé donc de la méthode des IV qui envoie une grande quantité d'un coup. L'avantage de la méthode de Cutler est donc que l'on prend, chez soi, de faibles quantités de chélateur, toutes les 3H/4H, pendant 2 ou 3 jours (on parle de "round").

Ainsi, la mobilisation des métaux est progressive, et ceux qui sont mis en circulation et non éliminés par une prise, le sont par la prise suivante qui a lieu quelques heures après. Il y a donc la mise en place d'un flux constant d'élimination sur une durée plus longue et cela comporte bcp moins de risques sur le long terme. Bien entendu cela n'est pas non plus sûr à 100%, dans le sens où chacun doit définir sa propre dose, en fonction de son poids, sa santé en général, et faire des essais afin de trouver la dose qui lui convient. Mais l'expérience des malades montre bien que fait de cette manière, la chélation est beaucoup plus sécuritaire car à aucun moment de grosses doses de toxines ne sont remués, et que l'on peut décider de stopper le "round" au moindre signe de mal-être.

La chélation de type Cutler est donc pratiquée très couramment aux USA et nous la préconisons ici sur mélodie, car elle est plus douce et plus adaptée aux malades environnementaux que les intraveineuses de DMPS. Il est également intéressant de comprendre que cette méthode "Cutler" pourra être adaptée et personnalisée en fonction de son propre cas et en utilisant des plantes/compléments au lieu des chélateurs chimiques.

b) les différents composés impliqués (mobilisateurs, binders)

Certains livres, comme celui de F. Cambayrac, définissent un ordre, quasi-militaire, dans lequel les chélateurs peuvent et doivent être utilisés...apportant autant de garde-fous pour ceux qui voudraient aller trop vite", que d'idées reçues qui peuvent ralentir pour les personnes "très" prudentes et effrayées par de potentiels effets secondaires.

En fait une chose ressort de tout cela....c'est que **plus la personne est malade, plus elle devra y aller doucement et prudemment**. Au contraire, plus celle-ci est en forme et retrouve sa santé, plus elle aura les capacités d'aller chélater des zones plus dures d'accès (telles que le cerveau et le SNC) afin d'y déloger les métaux qui perturbent leur fonctionnement.

En ce sens, les chélateurs, qu'ils soient naturels ou chimiques, ont des spécificités qu'il est bon de connaître afin de faire le moins d'erreurs possibles:

- Les "binders" : ils présentent un effet de "poubelle" seulement (en aidant à l'élimination de diverses toxines et métaux), et ils n'iront pas ou très peu chercher les métaux ailleurs que dans le système digestif. La majorité du temps ils ne remuent que peu les métaux présents dans le corps (ce ne sont pas des "mobilisateurs" à proprement dit) et donc sont les moins dangereux à utiliser en premier temps. On retrouve principalement ici la chlorella, la zeolite, l'argile, le charbon actif, le chitosan, la pectine de pomme, la cholestyramine (médicament)

- Les "mobilisateurs" purs : ils vont aller déloger de force les métaux de leur emplacement initial de stockage, et peuvent donc provoquer une remise en circulation assez forte sans garanti que le corps puisse éliminer tous ces derniers. L'intérêt de ces molécules est surtout lorsque l'on a suffisamment avancé et nettoyé les zones extracellulaires, afin d'aller chercher les métaux lourds plus profondément enfouis dans le corps. On retrouve ici principalement la coriandre, même si ce n'est pas la seule à le faire.

- Les "mobilisateurs et binder" à la fois (= chélateur à proprement dit) : les chélateurs chimiques tel que DMPS, DMSA, Ca-EDTA sont dans dans cette catégorie, ainsi que l'ALA. Ces derniers ont la capacité d'aller déloger les métaux de leur emplacement d'origine (effet de mobilisation), et aussi de se lier (effet de binder) à eux afin de rendre les effets de redépose (que l'on souhaite à tout prix éviter) moins présents qu'avec un mobilisateur pur. Cependant quand ces derniers sont pris en doses importantes et en une seule

fois (techniques des IV), l'effet de mobilisation sera tjrs présent et donc potentiellement dangereux en fonction de l'état des organes d'élimination.

Ces chélateurs purs ont aussi des spécificités qui leur sont propre:

DMPS: ne travaille que dans l'extracellulaire (hydrosoluble pur), permet donc de nettoyer "la matrice", et est donc souvent privilégié au début par rapport au DMSA et a l'ALA.

DMSA: travaille a la fois en extracellulaire et également un petit peu en intracellulaire (partiellement liposoluble). Il y a donc un risque (limité) de faire "rentrer" du mercure de l'extracellulaire vers l'intracellulaire (ou le cerveau) si ce dernier est utilisé "trop tôt" ou si le protocole employé est inadapté (du genre des IV de DMSA dès le début, sans aucune précaution ou sans utilisation de binders par la suite). L'expérience montre cependant que le coté liposoluble est limité, donc pris en petites doses orales (via les méthodes cutler ou midora), le DMSA reste relativement sûr et efficace. Il faut également garder en tête que le DMSA doit être évité au moins pendant 1 semaine suivant une dépose d'amalgame.

ALA: substance naturelle du corps, ayant un effet chélateur principalement intracellulaire et dans les corps gras (SNC et cerveau). L'utilisation conjointe de ce composé avec le DMPS ou DMSA constitue souvent une des étapes avancée de la chélation afin d'aller déloger les métaux présent dans le cerveau et le SNC...mais peut être très délicate si elle est réalisé trop tôt. L'utilisation de ce dernier est donc a réserver a ceux qui ont fait suffisamment de cheminement pour savoir ce qu'ils font, afin éviter une redépose dans les zones très sensibles telle que le cerveau. Il faut également garder en tête que l'ALA doit être évité au moins pendant 3 mois suivant une dépose d'amalgame

Ca-EDTA: travaille principalement sur le plomb, l'aluminium, et les dépôts de calcium dans les artères (athérosclérose). C'est une chélateur plus spécifique du système cardio-vasculaire, et est bcp moins adapté pour le mercure ou les autres parties du corps. Il peut cependant être très utile pour libérer ses artères progressivement des plaques de calcium, avec les problèmes de santé associés.

Remarque: Attention cependant pour les personnes hémophiles, le calcium étant impliqué dans les mécanismes de coagulation, il convient d'être doublement prudent sur l'utilisation du calcium-EDTA et de préférer plutôt le DMSA ou le DMPS. Des mesures régulières du taux de calcium sériques sont également conseillées pour tout ceux qui utilise ce chélateur.

La connaissance basique de ces compléments et de leur actions spécifiques représente une base indispensable pour pouvoir juger sois même (ou aider par un docteur-chélateur) des moments opportun pour basculer de l'un a l'autre, ainsi que pour utiliser conjointement les capacités chélatrices et les binders. Dans tous les cas les essais doivent être progressifs et il faut rester attentif a son ressenti afin de ne pas provoquer des crises d'élimination/de redépose tjrs délicates a gérer (voir chapitre 6: comment gérer l'élimination)

c) les phénomènes de mobilisations indirectes

Comme nous venons de le voir, la mobilisation des toxines est une composante importante de tout protocole d'élimination, mais également une arme a double tranchant pour ceux qui déséquilibre trop le ratio entre "toxines remués" et "toxines éliminés" (en rapport avec la capacité globale des organes d'élimination). Comme c'est détaillé dans le chapitre 6, les "crises d'élimination" ne sont en rien souhaitables car elles provoquent réellement un stress du corps, et **il convient donc toujours de rechercher l'équilibre entre ce**

qui est remué par rapport a ce qui est effectivement éliminé.

A ce propos je met en garde contre certains thérapeutes/docteurs aux pratiques totalement erronés qui préconisent de prendre des doses massives d'agent mobilisateurs (ou d'antibiotiques), complètement en décalage avec les capacités du corps de la personne malade, sous prétexte "qu'il faut bien en passer par la pour aller mieux"... ces derniers provoquent souvent plus de dégats qu'autre chose et déstabilisent complètement les malades qui sont déjà très affaiblis.

Il convient donc, je le répète encore une fois, de trouver un équilibre, SON équilibre entre les toxines remués et les toxines éliminées. Mais pour pouvoir réaliser cela convenablement, il est nécessaire de connaître et d'appriivoiser les différentes techniques/thérapies/compléments qui peuvent avoir cet effet de mobilisation de toxines. Ci dessus nous avons parlé du principal complément alimentaire qui fais office de mobilisateur "pur", la coriandre...mais il existe aussi d'autres méthodes qui vont également avoir un effet de mobilisation (parfois même très marqué) et qu'il convient donc de connaître au mieux:

- **La mort des parasites:** s'il est bien une mobilisation indirecte qu'il est bon de connaître avant tout, c'est celle du à la mort des parasites/virus/bactéries, tant cette dernière peut s'avérer être dure a gérer. Paradoxalement, lors d'un traitement efficace pour déparasiter (antibiotiques, plantes diverses), le nombre de toxines libérées (contenues dans les parasites ou séquestrés pour faire leur "habitat") peut prendre des valeurs énormes et qui vont ainsi saturer rapidement les voies de sorties. On se retrouve donc assez vite en phase d'herx, et parfois de manière très dure a vivre... Il convient donc d'être tout a fait conscient que les protocoles de lutte contre les agents infectieux sont aussi des mobilisateurs en soi, et de manière très marquée. Il faut donc agir en conséquence afin de ne pas faire durer cet état plus de quelques jours, sous peine d'un affaiblissement général du corps dans bien des cas. Les possibilités a ce niveau sont : soit de faire des breaks très réguliers, soit de diminuer les doses le temps que le "gros" des toxines batériennes soient expulsés, soit d'aider encore plus les organes d'élimination pour qu'ils augmentent le rendement des toxines éliminés. Bien entendu ces 3 techniques ne sont en rien antagonistes et sont même très complémentaires pour quiconque a un peu d'expérience dans le monde de la détoxification.

- **La chaleur en général** (bain chaud, douche, sauna, forte chaleur solaire): il est vrai que bien souvent la chaleur a un effet apaisant sur les muscles tendus et les contractures que la grande majorité des malades environnementaux vivent...mais il existe aussi un "deuxième effet kiss cool" 😊 que bcp n'ont pas conscience et qui pourtant doit être pris en compte: la mobilisation de toxines qui suis. La chaleur a un effet très marqué sur la circulation sanguine, et aussi sur l'équilibre de survie des parasites, et le fait de faire monter pendant une courte période celle ci aboutit a une mobilisation indirecte de toxines et métaux lourds. Dans certains cas (comme le sauna), le fait de transpirer aura un léger effet detoxifiant en soit, mais qui ne couvrira surement pas la grande quantité de toxines libérés et remis en circulation dans le corps! Du coup bcp se sentiront mal s'ils pratiquent des thérapies par la chaleur trop taux, ou sur une durée trop grande. Il convient donc de savoir adapter encore une fois le ratio de toxines libérés par rapport a sa propre capacité d'élimination, et d'agir en conséquence sur les différents axes possibles.

- **Les minéraux (ou multi-minéraux):** celui la semble souvent moins évident a première vue, et pourtant il peut s'avérer être un mobilisateur très puissant si l'on n'y prend pas garde! En effet, en cas de forte présence de métaux lourds dans le corps, ces derniers vont progressivement prendre la place des minéraux dans les récepteurs cellulaires (et d'autant plus s'il y a des carences minérales). Ainsi, lorsque l'on va par la suite se recharger en minéraux, il va s'opérer un mécanisme de mobilisation des métaux lourds **par voie de compétition**. Les bons minéraux reprenant certaines places qui leur étaient du (et parfaitement "adaptées" au niveau des récepteurs), les métaux lourds initialement présents vont être poussés hors de leur place initiale et remis en circulation dans le sang. Dans les cas de grosses carences minérales et de prises de fortes doses de

multi-minéraux, les effets de mobilisation des métaux lourds peuvent être assez conséquents dans un premier temps, il est donc important d'en être conscient et d'y aller progressivement même sur ce point là (qui aurait pu sembler totalement anodin à première vue...)

- **Les déblocages "mécaniques"**: par définition, une zone bloquée, douloureuse, tendue, ou enflammée de manière chronique, constitue un véritable "nid" à toxines. Le corps n'arrivant pas retrouver l'état d'équilibre nécessaire à la parfaite santé, il s'opère des troubles de la circulation sanguine et des mécanismes de détoxification cellulaire. On retrouve donc assez vite une accumulation de toxines et de parasites plus marquée dans ces zones là que dans le reste du corps. Ainsi, lorsque par la suite on fait appel à un thérapeute en vue débloquent cette zone (ostéopathe, kiné, massage profond, chiropracteur, etc), si le travail effectué est réellement efficace, il va y avoir une libération de "l'isolement toxique" de la zone, et une mobilisation parfois massives de toxines diverses. Voilà pourquoi il n'est pas rare que même les personnes "en bonne santé" se sentent vidés et très fatigués suite à une séance de travail manuel...alors imaginez dans le cas de malades chroniques avec un affaiblissement constant des organes d'élimination, les herx ne sont pas rares! Il faut donc agir de la même manière que lors d'une crise d'élimination si l'on ressent des désagréments suite à un travail de libération manuelle d'une zone douloureuse. Pour plus d'informations sur le soutien du corps dans ces moments là, reportez vous au "chapitre 6: comment gérer l'élimination".

- **L'hypermétabolisme**: le terme hypermétabolisme n'est pas couramment utilisé, il est donc normal que la majorité des lecteurs ne soient pas familiers avec ce dernier. Dans le contexte qui nous intéresse, il correspond au fait que le corps soit en état "d'hyper-fonctionnement", c'est à dire de "type" hyperthyroïdie (quantifiable parfois en biologie par des taux de T3L et T4L supérieur au maximum). Dans cet état le corps essaye en permanence de se détoxifier des toxines qu'il trouve, c'est un peu comme si on utilisait un mobilisateur en permanence pendant plusieurs jours d'affilés...avec ses avantages pour accélérer la détoxification, et ses inconvénients très marqués sur le risque de saturation et donc d'herx. Cet état n'est donc PAS à rechercher, sauf si la personne a réellement vécu un long et progressif parcours de détox et qu'il/elle sait parfaitement ce qu'il fait... Si j'en parle ici c'est surtout parce que certaines actions qui peuvent sembler banales peuvent provoquer un état modéré, mais bien réel, d'hypermétabolisme. La personne qui n'en a pas conscience va alors se sentir mal et ne pas comprendre ce qui se passe et pourquoi elle bascule subitement en état d'herx en continu... Autant "prévenir que guérir" et aborder le sujet, voilà pourquoi j'en parle ici. La prise d'une grosse quantité de café durant un court laps de temps, ou la prise répétée pendant quelques jours de compléments (ou d'aliments) contenant de fortes teneurs en iode sont deux exemples classiques qui peuvent faire basculer le corps en hypermétabolisme. Il en existe probablement d'autres, mais ces deux là sont relativement fréquents, et il convient donc bien de faire attention lors de l'utilisation de ces deux composés.

3) Un équilibre précaire

Nous allons maintenant aborder un concept qui est à mes yeux d'une importance capitale: **la relation d'interdépendance étroite qu'il y a entre toxicité, parasites, et conflits psycho-émotionnels**. Cette théorie majeure de compréhension des maladies environnementales a été formulée par Klinghardt et constitue aujourd'hui un des fondements capitaux de son approche de soin. Je vais donc tâcher de vous expliquer les notions fondamentales afin que vous puissiez utiliser ces informations dans votre propre parcours de santé.

Au fil de ses recherches, le dr Klinghardt a mis en lumière un phénomène général de la plus haute importance: il existe toujours dans le corps, à un instant donné, un équilibre qui se forme entre le taux de

toxicité global d'une personne, la charge bactérienne/virales/fongique, et la présence de conflit émotionnels non résolus du passé. La notion réellement importante à comprendre ici repose sur ce mot: EQUILIBRE. Cela veut dire que le corps s'ajuste en permanence en fonction de ces trois paramètres, et que certaines déductions très importantes apparaissent alors plus clairement:

- **Quelle que soit la charge de ces trois facteurs, le corps cherche tjrs à définir un équilibre, aussi précaire et fragile soit-il**

- **Le fait de travailler sur un de ces 3 aspects, va dans l'immédiat rompre cet équilibre, et le corps va donc chercher à en créer un nouveau au plus vite, qui sera différent.**

- **Les phases où cet équilibre est cassé représentent celles où l'on se sent le plus mal (majoration des symptômes, apparition de nouveaux)**

- Le corps va tjrs chercher à compenser un équilibre qui vient d'être rompu, et il devient plus facile de comprendre les réactions du corps suite à un traitement spécifique: **si l'on touche uniquement à l'aspect toxicité (via la chélation, aux drainages divers, aux cures de "vidanges" type cure de foie, etc), alors il y a de grandes chances que l'on crée un déséquilibre sur les deux autres parties: infections/immunité et conflits psycho-émotionnel, et donc que l'on se retrouve à subir une poussée de symptômes dans ces deux aspects la:** réactivation virale, bactérielle, symptômes de maladie aiguë, et également émotions perturbées, sensation de mal-être mentale, de déprime, de découragement, etc... Je le redis encore une fois à tel point c'est important: **vous avez ainsi rompu l'équilibre initial sur le maillon "toxicité", vous en récoltez en conséquence une activation plus forte des deux autres branches, par mécanismes de compensation.** Cette phase de compensation va durer quelques jours tout au plus, le temps que le corps retrouve de nouveau un équilibre (qui ne sera pas exactement le même que celui qu'il avait précédemment). Dans ces moments là, il est probable que les traitements de compensation les plus adaptés seront ceux basés sur le soutien immunitaire, et les thérapies de soutien émotionnel/énergétique, donc en accord avec les deux aspects qui sont en poussés symptomatique.

- De même si l'on prend le problème dans l'autre sens, imaginons que quelqu'un de malade découvre qu'il a Lyme (ou tout autre infection chronique qu'il veut soigner), et donc qu'il part sur un protocole uniquement basé sur la "mort des parasites": antibio, huiles essentielles, plantes antiparasitaires, etc, alors **il va déséquilibrer profondément sa situation en ne se basant que sur le côté immunitaire, ce qui va logiquement aboutir à un fort déséquilibre sur la branche de la toxicité et des conflits psycho-émotionnels. La personne va alors subir à un moment donné ce qu'elle appelle un "herx/crise d'élimination", qui est bien connue comme étant un excès de toxines remis en circulation et qui sature les voies de sorties naturelles.** Comme nous venons de le présenter ici, si l'on s'en réfère à cette théorie de l'équilibre métabolique, cette situation est logique et parfaitement prévisible: on a déséquilibré la voie de la toxicité (aboutissant à une flambée des toxines remises en circulation), ainsi que la voie psycho-émotionnelle, aboutissant encore une fois ici à des émotions perturbées, sensation de mal-être mentale, de déprime, de découragement, etc... De la même manière que pour le premier cas exposé ci-dessus, dans ces moments là, il est probable que les traitements de compensation les plus adaptés seront ceux basés sur l'aide à la détoxification (binders principalement et soutien aux organes foie, reins, colon, etc), et les thérapies de soutien émotionnel/énergétique, donc en accord avec les deux aspects qui sont en poussés symptomatique.

- Explorons maintenant le problème sur le troisième axe: que se passe-t-il lorsqu'une personne, malade environnementale chronique, va réaliser un travail efficace sur la sphère émotionnelle? (EFT, l'EMDR, la thérapie par constellation familiale, le somatic experiencing, l'hypnose, etc..) **Et bien si cette technique a**

été pleinement efficace et donc que la charge de conflit émotionnel a diminué, l'équilibre est rompu et ce sont les facteurs de toxicité et d'infections qui vont probablement se réactiver dans les jours ou semaines à venir. Paradoxalement la personne se sentira donc souvent malade et avec des douleurs accentuées, alors même que le travail qu'elle a réalisé a été efficace...tout simplement car cette libération a provoqué une rupture sur les deux autres axes, donc que les toxines ont été libérées et remis en circulation, et les infections se sont donc réactivés par la même occasion. De la même manière que pour les deux premiers cas exposé juste avant, dans ces moments là, il est probable que les traitements de compensation les plus adaptés seront ceux basés sur l'aide à la détoxification (binders principalement et soutien aux organes foie, reins, colon, etc), et l'axe de soutien immunitaire (Huiles essentielles, plantes, etc), donc en accord avec les deux aspects qui sont en poussés symptomatique.

Ainsi donc, j'en entend déjà dire: "que faut-il faire pour se soigner, si à chaque fois que l'on touche un de ces facteurs d'équilibre, les deux autres se mettent à flamber et nous font nous sentir mal?" 😊 Et bien tout simplement... **il faut travailler simultanément sur ces 3 aspects, c'est la clé qui permet de faire de réels progrès durables!** Et oui, tout le "secret" se situe là... cela semble si peu de choses, et pourtant c'est un concept fondamental, que vous ne devriez JAMAIS oublier à partir d'aujourd'hui. Gardez tout cela en tête, c'est la loi principale qui devra guider vos protocoles personnels de santé, quel qu'ils soient...

Comme vous avez dû le constater depuis le début de ce guide, j'aime donner des images pour étayer mes propos 😊 Je trouve que c'est ce qui parle le plus aux gens, ça donne des repères dont on se souvient par la suite même lorsque les concepts plus complexes commencent à disparaître de nos esprits 😊

Imaginons donc que votre maladie soit représenté par un tabouret à trois pieds. La hauteur du plateau central détermine le chemin à parcourir avant votre guérison (lorsque le plateau touchera enfin le sol, vous serez "guéris!"), et l'inclinaison du plateau sur les trois pieds (qui sont de hauteur différente) représente le déséquilibre ressenti et donc vos symptômes quotidiens. Ce tabouret n'est malheureusement pas immobile, si vous ne faites rien pour votre santé, progressivement, de mois en mois et d'année en année, ses pieds vont pousser et faire monter le plateau, au fur et à mesure que dans vos vies votre corps augmente sa charge toxique, infectieuse, et émotionnelle.

Votre but est donc de scier progressivement et intelligemment les différents pieds, afin d'arriver à ce que le plateau se positionne enfin sur le sol. Si à chaque fois vous ne sciez qu'un seul pied à la fois, vous déséquilibrez le plateau central et vous passez d'un équilibre précaire à un autre équilibre précaire, avec en plus une phase de transition fortement désagréable. De plus si vous sciez bien trop fortement d'un coup un seul pied, vous allez subitement incliner fortement le plateau central et provoquer potentiellement une crise de symptômes pouvant être parfois très grave. Cette situation, détaillée dans le "chapitre 6: comment gérer l'élimination", devra être évitée au maximum car elle provoque de gros stress physique sur le corps et retarde très largement les réels progrès.

Vous pouvez ainsi facilement comprendre que si vous trouvez les méthodes et le rythme qui vous convient, et donc que vous arrivez à scier simultanément les 3 pieds du tabouret, alors vos progrès seront constants, réels et sans passer par de grosses crises délicates à gérer.

Bien entendu il n'y a pas de "recette commune à tous" que je puisse vous donner ici pour y arriver...le forum mélodie regorge d'informations sur les techniques, thérapies et compléments utiles afin que chacun détermine les méthodes adaptées à son propre cas, sur chacun de ces trois aspects fondamentaux. Mon but n'est donc pas ici de donner la liste des produits utiles, car ça ne serait bien sûr pas possible vu leur nombre et leurs spécificités propres...mais simplement de vous donner une méthodologie et une compréhension globale des mécanismes en jeu sur cet état d'équilibre que l'on perturbe sans cesse au fil de nos "essais" thérapeutiques. Maintenant vous le savez, cet équilibre précaire doit être préservé au mieux par chacun au fil

de son chemin de santé, et pour cela, trois axes majeurs sont à considérer simultanément tout au long de votre parcours.

4) Les portes de sorties

Nous y arrivons enfin...! 🏠

Et oui, depuis le début de ce chapitre je vous parle de toxines, de mobilisateurs, de capteurs/binders, d'équilibre sur différents axes... mais ces toxines, au bout d'un moment il faut bien qu'elles sortent du corps me direz-vous! Et bien c'est le point que je vais aborder ici, en essayant de vous énumérer quels sont les principales voies de sorties dont dispose le corps, et quelles sont les principales techniques ou compléments qui peuvent aider à les soutenir.

Chacun comprendra aisément l'importance du soutien de ces organes dédiés à l'élimination, car sans leur bon fonctionnement, plus rien n'est filtré et plus aucune toxine ne sort du corps...aboutissant à une dégradation progressive de la santé et un état morbide.

Je vous ai parlé précédemment d'une règle fondamentale de la détoxification, à savoir: **il convient de toujours trouver un équilibre entre le nombre de toxines "remuées" et le nombre qui peut effectivement être éliminé à un instant T.**

Il est facile de comprendre que le nombre de toxines qui peut justement être éliminé à un instant T est en rapport direct du bon fonctionnement des organes d'élimination...et celui qui a des organes fragilisés et dysfonctionnels, même s'il ne remue que modérément les toxines, ne pourra pas en éliminer bcp et risque de vite arriver en état de saturation du corps, appelé herx/réactions d'élimination (voir chapitre 6). Il est donc important de comprendre que pour mieux avancer dans ses techniques de chélation/draînges des toxines, il est tout aussi important d'utiliser les produits adéquats pour mobiliser/remuer les toxines déposées dans le corps, que de soutenir ces organes dédiés à leur élimination réelle hors du corps. Tout déséquilibre entre ces deux phases aboutira inexorablement à une saturation des toxines qui circulent dans le sang et donc à un état de douleur/mal-être décuplé.

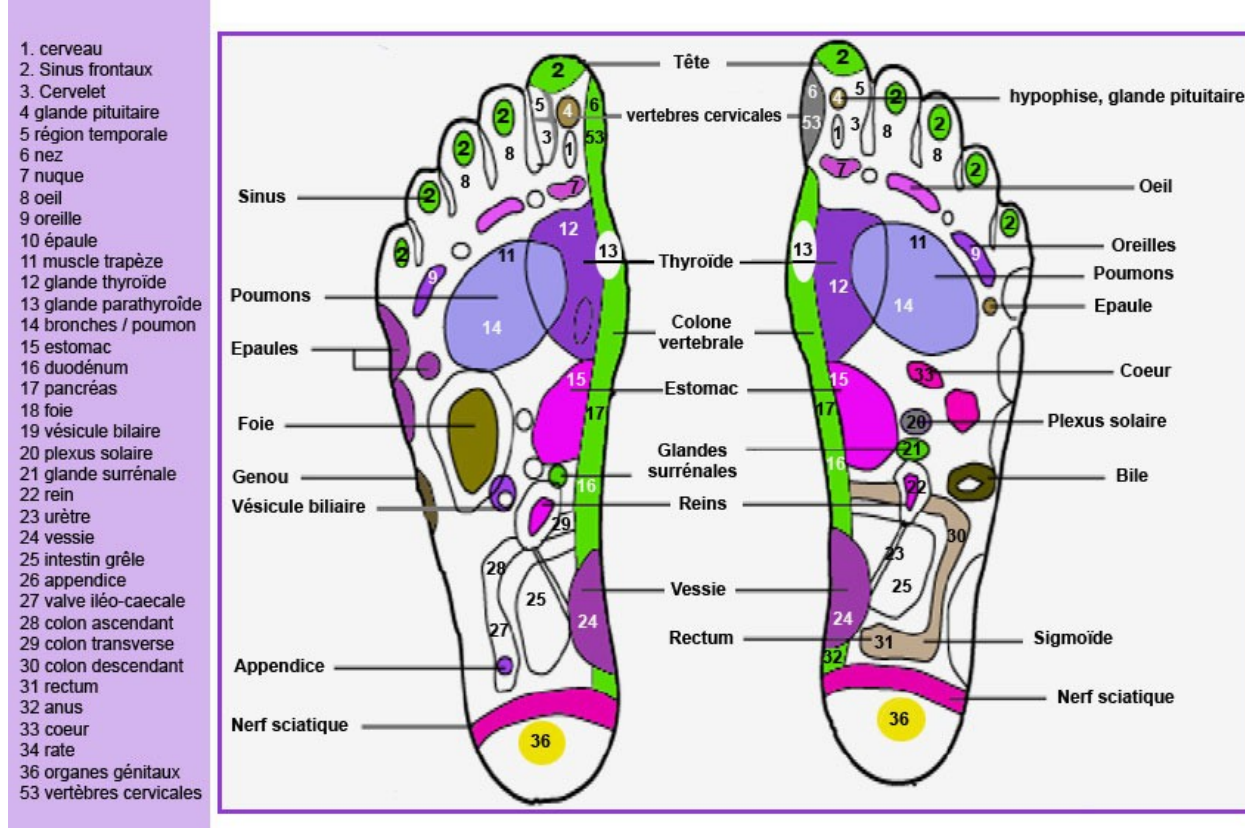
Les principaux organes dits d'élimination et qui sont donc largement impactés par les protocoles de détoxification sont: le foie, les reins, le colon, les poumons, la peau.

Nous allons commencer par voir quelles sont les analyses/détections utiles à faire afin de juger de l'état de ces organes, en vue de décider si oui ou non il est important de les soutenir dès à présent (et lesquels en priorité)

- Le premier point, permettant de voir s'il n'y a pas de gros soucis actuellement sur un des organes majeur d'élimination, réside dans la réalisation d'un check-up classique de santé (prise de sang) que font régulièrement les docteurs. L'intérêt majeur ici est de s'assurer que les marqueurs classiques du foie et des reins (ASAT, ALAT, SGOT, SGPT, gamma GT, créatinine, etc..) sont corrects, indiquant qu'il n'y a pas vraisemblablement de gros soucis actuels sur ces derniers. Dans le cadre d'anomalies détectées ici, il convient en première priorité de s'occuper réellement du problème avec son médecin, car de toute manière il ne servira à rien de débiter un protocole de chélation/drainage si le foie ou les reins sont actuellement avec un réel problème, ces derniers ne pouvant pas efficacement éliminer les toxines qui seraient remuées.

Si aucun soucis majeur n'est apparu lors du check-up sanguin, il est possible d'utiliser plusieurs techniques complémentaires en vue de regarder sous un angle différents quels sont les organes qui sont potentiellement un peu affaiblis (sans que les marqueurs biologiques ne le reflète encore pour autant):

- L'utilisation des zones réflexes (principalement sur/sous les pieds) représente une méthode complémentaire très intéressante, facile à apprendre et gratuite, que tous malades chroniques devraient connaître et utiliser. En effet les très nombreuses terminaisons nerveuses des pieds sont en relation avec l'ensemble des organes du corps, et le fait d'avoir mal en appuyant à des endroits précis du pied permet de déterminer avec une précision surprenante quels sont les organes qui sont actuellement en souffrance. Pour les non malades qui viendraient à lire ce guide et qui seraient septiques, essayez donc de d'appuyer sous la plante des pieds d'un malade chronique (type fibromyalgie/fatigue chronique), vous allez voir comme il saute au plafond (s'il ne vous saute pas à la gorge avant bien entendu 🤪)



- Il est également possible de regarder d'un point de vue énergétique pur s'il y a des organes qui semblent affaiblis, le plus simple étant de faire scan avec un appareil de bioresonance: physioscan, asyra pro, rayonnex, life system, SCIO, etc. Pour ceux qui connaissent et utilisent aussi les techniques de kinésiologie appliqués, les tests de "pointing" permettent d'avoir des informations énergétiques utiles sur les organes désirés.

- Il est également possible d'utiliser la correspondance dent <--> organes afin de voir quels sont les dents cariés ou qui ont provoqués des douleurs dans les derniers mois/années. Comme chaque dent est associée (entre autre) à un ou plusieurs organes, on peut ainsi avoir des informations complémentaires sur quels sont les organes actuellement en souffrance.

- Pour le cas précis de l'appareil digestif, toute douleur gastrique chronique (ballonnements, lourdeurs, digestion difficile, diarrhées, constipation) va dans le sens d'un affaiblissement d'un des organes de cette zone, ce qui est le cas de l'immense majorité des malades environnementaux (comme vu dans le chapitre 2: les quatre verrous majeurs)

Voyons maintenant quels sont les principaux suppléments et techniques qui peuvent aider à soutenir ces organes clés:

Intestin grêle et colon:

Note: reprise du soutien spécifique a cet organe détaillé dans le chapitre 2

- Traiter la prolifération des mauvaises bactéries (candida albican, etc): avec les extraits de feuilles d'olivier, les huiles ozonées, les huiles essentielles antiparasitaires (a utiliser avec bcp de précautions et avec l'avis d'un aromathérapeute: tea tree, giroflier, sarriette des montagnes, écorce de canelle du sri lanka, etc), les cures antiparasitaires sur plusieurs jours (type clark, colonix, etc)

- Éviter de donner a manger aux mauvaises bactéries: le sucre raffiné et les vitamines du groupe B ne sont pas conseillés ou doivent être très limités pendant un certain temps

- Repeupler les intestins de bactéries bénéfiques (probiotiques). Ces bactéries sont agir par compétition avec celles qui sont néfastes et ainsi agir indirectement pour limiter leur nombre. Il existe une foule de produits probiotiques sur le marché actuellement, avec un grand nombre de différence sur les souches utilisés, le nombre de ferments (millions ou milliards de bactéries), mais également sur le fait que le probiotique doit être réfrigéré ou non. Chacun de ses critère ayant une importance sur la qualité finale du produit, il est clairement difficile de définir avec certitudes quels sont les bons des mauvais produits. Dans mon expérience personnelle voici les marques que j'ai trouvé particulièrement utiles et efficaces: VSL3 (surement le meilleur de tous), "custom probiotics", "theralac", "Dr Mercol probiotics", "K-philus".

- Dans le cadre de Rectocolite-hémorragique, de présence de la bactérie Clostridium difficile (C. difficile) ou de diarrhées récurrentes, l'utilisation de la souche "Saccharomyces boulardii" s'est révélé être extrêmement utile pour bien des malades

Remarque: les probiotiques sont parfois sujets a controverse, dans le sens ou l'utilisation de mauvais produits peuvent s'avérer être au contraire néfaste pour la santé et favoriser la prise de poids ou les fermentations intestinales, il convient donc de privilégier uniquement ceux de qualité et de ne pas succomber à la volonté de prendre des "premiers prix". Il est également grandement conseillé de faire des rotations (entre les produits de qualité) et de ne pas rester systématiquement sur un même produits car même ces "bonnes bactéries", si elles sont prises en trop grande quantités, peuvent provoquer des désagréments. Le fait d'alterner les produits et donc les souches utilisées, permet de ne pas tomber dans ce type de soucis. A ce sujet il a été remarqué que certaines souches de probiotiques pouvaient provoquer à la longue une augmentation des taux de D-lactate (provoquant des symptômes digestifs et neurologiques), il existe donc des probiotiques "D-lactate free" donc garanti sans bactéries qui augmentent ces taux.

- Redonner les briques de reconstructions des parois intestinales: L-glutamine et le Butyrate. Pour ceux qui viendraient à prendre de la L-glutamine, sachez cependant que celle ci n'est pas tjrs adaptée, car elle peut également accentuer les phénomènes d'excitotoxicité, de part son impacte sur l'alpha-keto glutarate (voir chapitre 1: "il faut sauver le cerveau"). Le butyrate, quand a lui est un nutriment normalement sécrété par les bonnes bactéries intestinales, et qui présente de très nombreux avantages: diminution de l'inflammation, réparation de la paroi, effet de capture et d'élimination des toxines et de l'ammoniaque, régulation des mauvaises bactéries, etc... un vrai must qui devrait être pris en considération par tous! Le seul désagrément est son odeur, fortement désagréable...donc je conseille pour ceux qui veulent l'essayer, d'acheter un produit

en gélule (au lieu de cachets durs) afin de limiter le goût une fois mis en bouche, et de faciliter le fait de pouvoir l'avaler vite.

- Une chose simple pour la bonne santé des intestins: il faut absolument aller à la selle au strict minimum une fois par jour. Si vous souffrez de constipation, alors vous devez agir afin d'accélérer le transit, sous peine de vous auto-intoxiquer de nouveau. Les graines de psyllium blond peuvent aider pour cela, tout comme le peuvent les cures qui vont favoriser ponctuellement la diarrhée: vitamine C (acide ascorbique pur en poudre) jusqu'à la dose diarrhée (entre 10 et 20g d'un coup, mélangé dans de l'eau), sel d'epsom dans de l'eau (voir la cure de foie de Clark pour plus de détails). Les mouvements intestinaux ayant besoin de suffisamment d'eau pour pouvoir bien s'opérer, il convient de suffisamment boire entre les repas chaque jour afin de ne pas ralentir encore plus ce processus.

- Le gel d'aloë vera, apaise et nourrit la paroi intestinale

- La guimauve et le "slippery elm" sont deux plantes qui aident à protéger les parois et favorisent le bon fonctionnement de l'appareil digestif dans son ensemble

- Les binders intestinaux sont des produits spécialement utilisés pour récolter les toxines/métaux lourds présents dans cette zone, ils peuvent donc largement aider à nettoyer cette zone clé. On retrouve ici principalement l'argile verte, le chitosan, le charbon super-activé, la chlorella et la zeolite. Attention cependant de faire des essais progressifs et avec de petites doses car ces derniers peuvent favoriser la constipation et aussi parfois remuer plus de toxines que ce qu'ils vont réellement éliminer (surtout au début) et provoquer des "crises d'élimination". Voir le chapitre 6: "comment gérer l'élimination" qui traite en détail de cette problématique

- Il est très facile d'apprendre personnellement à travailler sur les zones réflexes des organes (réflexologie), vous pouvez vous référer au schéma de réflexologie exposé ci-dessus pour connaître les zones réflexes des intestins sous la plante des pieds, et de procéder à des massages réguliers sur ces zones qui seront très probablement douloureuses. Cela va stimuler l'énergie vitale et décongestionner les zones en question, favorisant leur bon fonctionnement

- Les émotions peuvent également avoir un impact sur les problèmes chroniques des intestins, et lorsque cela dure depuis longtemps, il peut être tout à fait utile de faire en parallèle aux précédentes actions proposées, un travail de "décodage biologique des maladies" avec un thérapeute spécialisé dans ce domaine, afin de voir quel type d'émotion ou de perturbation mentale entretient le trouble. Cette démarche est complémentaire afin d'aller plus loin dans la compréhension et peut s'avérer être utile pour consolider les acquis réalisés avec les méthodes détaillées ci-dessus.

Foie/vésicule biliaire:

- Certaines huiles essentielles peuvent être très bénéfiques pour le foie (romarin à verbénone, menthe poivrée, thym à thujanol, etc...). Les HE peuvent être appliquées localement sur la zone (après dilution dans un support d'huile vierge) ou prise en cures orales. Dans le cadre des prises orales il est cependant toujours conseillé de vous en référer à un aromathérapeute, car les huiles essentielles sont très puissantes et nécessitent parfois certaines précautions d'utilisation.

- Les cataplasmes d'huile de ricin avec une bouillotte chaude sur la zone du foie est très bénéfique pour stimuler ce dernier

- La cure "de vidange du foie et de la vésicule biliaire" (liver flush) du Dr Clark est également une technique très utilisée par bien des malades. Elle permet de faire sortir certains types de calculs présents dans le foie et la VB, et par la même occasion de vider une grosse partie de la bile (qui emprisonne de nombreuses toxines liposolubles). Cette double action bénéfique a permis à cette cure de se développer et d'être utilisée avec succès dans le monde entier par de très nombreux malades. Attention tout de même car cette technique est assez contraignante à appliquer, et peut être trop violente au début d'un parcours de détox (ou pour les gens trop mal en point). Il est plutôt conseillé de ne la pratiquer que dans un second temps, et de privilégier au début les autres aides plus "softs" présentés dans ce chapitre.

- Différentes plantes sont connues pour favoriser le bon fonctionnement du foie (fraîches ou en suppléments), n'hésitez pas à les essayer et à déterminer celles qui vous font le plus de bien: chardon marie, silymarine, radis noir, artichaut, brocoli, chrysanthellum americanum etc.. Les champignons médicinaux (maitaké, shitaké, reishi, etc) sont aussi utiles pour le soutien du foie

- Le curcuma apporte une aide importante au foie en augmente son taux de glutathion, et en favorisant le bon écoulement de la bile et la sécrétion des enzymes pancréatique. Il aide à réguler la digestion dans son ensemble et permet une élimination plus efficace des toxines

- le brocoli stimule l'activité enzymatique du foie dans sa phase 2, et peut donc stimuler les processus de détoxification des toxines

- Diverses vitamines et acides aminés peuvent également aider au soutien du foie: la vitamine C, le glutathion, la N-acetyl-cystéine, l'acide alpha-lipoïque, etc..

- Il est très facile d'apprendre personnellement à travailler sur les zones réflexes des organes (réflexologie), vous pouvez vous référer au schéma de réflexologie exposé ci dessus pour connaître les zones réflexes du foie/VB sous la plante des pieds, et de procéder à des massages réguliers sur ces zones qui seront très probablement douloureuses. Cela va stimuler l'énergie vitale et décongestionner les zones en question, favorisant leur bon fonctionnement

- Les émotions peuvent également avoir un impact sur les problèmes chroniques du foie, et lorsque cela dure depuis longtemps, il peut être tout à fait utile de faire en parallèle aux précédentes actions proposées, un travail de "décodage biologique des maladies" avec un thérapeute spécialisé dans ce domaine, afin de voir quel type d'émotion ou de perturbation mentale entretient le trouble. Cette démarche est complémentaire afin d'aller plus loin dans la compréhension et peut s'avérer être utile pour consolider les acquis réalisés avec les méthodes détaillées ci dessus.

Reins:

- Le premier point de soutien des reins réside dans l'eau que vous buvez quotidiennement. Il faut choisir une eau la plus pure possible (et non une eau chargée tel que hepar par exemple), car les minéraux contenus dans cette dernière ne seront de toute manière que très peu assimilables et engendreront au contraire plus de déchets à éliminer. Sauf contre-indication particulière ou maladie déjà présente, il faut généralement boire en moyenne 1,5L d'eau entre les repas, afin d'être correctement hydraté et d'assurer un fonctionnement correct des reins

- Les suppléments multi-minéraux de bonne qualité aident également bcp pour le bon fonctionnement des

reins. L'acide humique et fulvique font par exemple parti de des compléments utiles au soutien rénal. Attention toutefois à ne pas abuser non plus des multiminéraux et d'y aller tjrs très progressivement, car comme expliqué au début de ce chapitre il peut y avoir facilement des effets de mobilisation "par compétition" dues à l'arrivée soudaine de bon minéraux dans le corps, et donc une forte remise en circulation des métaux toxiques.

- Il existe des cures de plantes spécifiques qui permettent de stimuler le fonctionnement des reins, comme par exemple la "cure de reins" du Dr Clark. Les différentes plantes qui la compose peuvent d'ailleurs être achetées unitairement (queue de cerises, uva ursi, gingembre, persil, etc...).

- Certains compléments spécifiques peuvent s'avérer être très utiles pour certaines personnes: Renelix, Burbur et Parsley (nutramedix)

- L'application d'une à deux gouttes de teinture mère de coriandre localement sur la zone des reins peut également aider à mobiliser les toxines présentes dans cette zone et qui entravent le bon fonctionnement des reins. Attention cependant à ne pas abuser de cette technique qui pourrait aboutir à une remise en circulation trop forte de toxines, et donc des réactions d'élimination

- Il est très facile d'apprendre personnellement à travailler sur les zones réflexes des organes (réflexologie), vous pouvez vous référer au schéma de réflexologie exposé ci dessus pour connaître les zones réflexes des reins sous la plante des pieds, et de procéder à des massages réguliers sur ces zones qui seront très probablement douloureuses. Cela va stimuler l'énergie vitale et décongestionner les zones en question, favorisant leur bon fonctionnement

- Les émotions peuvent également avoir un impact sur les problèmes chroniques des reins, et lorsque cela dure depuis longtemps, il peut être tout à fait utile de faire en parallèle aux précédentes actions proposées, un travail de "décodage biologique des maladies" avec un thérapeute spécialisé dans ce domaine, afin de voir quel type d'émotion ou de perturbation mentale entretient le trouble. Cette démarche est complémentaire afin d'aller plus loin dans la compréhension et peut s'avérer être utile pour consolider les acquis réalisés avec les méthodes détaillées ci dessus.

Peau:

- En premier lieu ici il s'agit d'éviter de s'intoxiquer plus quotidiennement avec les produits cosmétiques, déodorants, shampoings et gels douches chimiques... car si la peau est une voie de sortie, c'est aussi très largement une voie d'entrée! Ainsi tous les produits chimiques (non bio) que l'on met quotidiennement sur notre peau sont des facteurs d'intoxication supplémentaires non négligeables. Il est donc grandement recommandé de revoir la gamme de produits que l'on prend à ce niveau et de n'utiliser que des produits réellement biologiques et qui ont ainsi bcp moins de composés chimiques et toxiques. Un point important aussi réside dans l'utilisation des sprays anti-transpirants, qui en plus d'être pour la grande majorité remplis de produits toxiques, empêchent l'écoulement normal de la sueur, qui est un mécanisme d'élimination important du corps humain. Il est donc recommandé de prendre uniquement un déodorant 100% Bio, et qui respecte le mécanisme normal de la transpiration.

- Dans la lignée de ce qui vient d'être dit juste avant, il est également très utile de mettre en place un filtre au charbon actif sur la sortie de l'eau de la douche/baignoire. L'eau du robinet véhiculant de nombreux composés chimiques, il est fort utile de réduire la charge de ce qui va être absorbé par la peau lors d'un bain

ou d'une douche. Diverses sociétés proposent ce genre de filtres a des prix qui restent raisonnables, il y a donc tout intérêt a en installer un au plus tôt chez soi

- Attention également aux vêtements que l'on porte: la majorité de ces derniers étant fabriqués a bas prix dans des pays étrangers, le pourcentage de composés chimiques qu'ils véhiculent peuvent être très élevés. De manière générale il convient de tjrs laver un vêtement neuf que l'on vient juste d'acheter, et cette opération permet de diminuer un peu cette charge toxique. Certains marques "bio" utilisent cependant des composés moins toxiques et des contrôles de non toxicité peuvent parfois être affichés par ces dernières afin de garantir de la qualité supérieure du vêtement proposé

- Le brossage à sec (appelé aussi brossage lymphatique - avec une brosse faite exprès) permet d'enlever les peaux mortes et de stimuler le mouvement de la lymphe. Ce double bénéfice est très utile afin de permettre une meilleure élimination des composés toxiques par les pores de la peau

- Toutes les techniques visant a faire transpirer peuvent être très bénéfiques pour éliminer les toxines et métaux lourds: sauna, sauna infrarouge, hammam, appareil biomat, etc. Attention cependant, la majorité des malades environnementaux ont de grosses difficultés a supporter la chaleur, au moins tant qu'ils n'ont pas suffisamment remonté la pente. Ces techniques donc être trop violentes au début et provoquer des sensations de malaise assez vite, nécessitant que la personne de sortir de la cabine. Etant donné que la chaleur augmente la circulation sanguine et par la même occasion mobilise des toxines, toute thérapie qui fait transpirer risque de remettre en circulation trop de toxines (et donc de potentiellement générer une crise d'élimination). Il convient donc a chacun de voir si il/elle supporte bien ces techniques de fortes chaleurs, et si dans les heures/jours qui suivent, il n'y a pas de sensation de mal-être. Si ce n'est pas le cas, alors il est vivement conseillé de faire ces techniques régulièrement, qui seront très utiles pour progressivement aider a se détoxifier.

Le sport permet également d'arriver a ce type d'effet, mais ce dernier ne devrait être réalisé que très prudemment par les malades environnementaux. Le sport demandant un effort conséquent sur les surrénales, bien des malades devraient attendre d'aller mieux avant de se remettre a cette pratique, car ils risquent d'épuiser encore plus leur surrénales et retarder leur guérison s'ils s'y mettent trop tôt (ou avec un rythme trop soutenu).

- Les bains de pieds par électrolyses ("ionic foot bath"). Pour ceux qui ne connaissent pas, cette technique est basée sur l'utilisation d'un très faible courant entre le poignet et les pieds qui reposent dans une bassine remplie d'eau. La création d'ion négatifs permet au corps de récupérer des charges négatives (= celles qui sont celles qui manquent cruellement), et permet donc une élimination des charges positives (= oxydantes / toxines). Cette technique a été très largement critiquée ces dernières années par des personnes qui n'ont aucune compréhension de leur fonctionnement, en se basant sur le simple fait que l'eau qui devient sombre après la session n'était de toute manière pas du a une quelconque phénomène de détox, mais d'électrolyse normale de l'eau. Une chose est sûre cela dit: la couleur de l'eau ne reflète pas l'efficacité de la technique et il ne faut pas se baser sur cela, je suis bien d'accord. J'ai pour ma part obtenu des effets de détox très clairs grâce a un appareil de cette famille, et je trouve que cette méthode est pour le moins intéressante et utile! Il faut cependant faire le tri entre les appareils bas de gamme, les super cher qui n'apportent rien de plus, et trouver un compromis rapport qualité/prix de correct.

Quelques réflexions sur les problèmes courants de peau :

Comme nous l'avons vu, la peau est un organe qui possède de multiples fonctions, dont celle d'éliminer certains types de produits toxiques. En pensant a ce mécanisme d'élimination, on peut ainsi voir les

problèmes de peau courants sous un nouvel angle: est-ce que les manifestations de type acné, rougeurs, eczéma ne seraient pas simplement une tentative d'élimination de composés toxiques qui normalement auraient du être éliminés par d'autres voies de sorties? Il est courant d'ailleurs de voir disparaître des eczéma résistants a tout traitement (même médicamenteux) en arrêtant de se focaliser sur la manifestation directe de celui ci, mais plutot en travaillant sur le colon et le rétablissement de son bon fonctionnement! Bon nombre d'eczéma rebelle ont disparu et de manière durable de cette manière, et je peux d'ailleurs personnellement en attester sur moi même.

On peut alors se poser la question suivante: si le corps cherche a se débarrasser de certains type de produits toxiques via la peau (puisque'il n'y est pas arrivé via les autres voies de sorties), que se passe t-il si au contraire on utilise a répétitions des crèmes médicamenteuses de type "cortisone" afin de faire disparaître temporairement l'eczéma? En empêche tout simplement le corps de détoxifier et on entraine une accumulation encore plus grande de toxicité globale (sans compter la toxicité résiduelle de la crème utilisé)... encore une preuve flagrante que dans bien des cas, les médicaments ne voient que la toute dernière manifestation symptomatique et ne cherchent en rien a réellement guérir la personne sur la cause initiale du trouble.

Une autre manifestation est je trouve relativement intéressante: l'importance des soins dentaires de l'enfance et l'adolescence dans les manifestations acnéiques du visage. Je trouve personnellement que la relation est troublante entre la localisation des boutons (visage, nuque/épaules), et la proximité du poison (mercure) mis dans la bouche souvent a cet age la. Parmi les enfants et adolescents qui ont des amalgames en bouche, est-ce que ceux qui ont le plus de boutons sont ceux qui éliminent le plus efficacement le mercure par la peau? Ou est-ce que plutôt ceux qui ont peu de boutons, sont ceux qui accumulent et stockent ce poison? (en vue de manifestations ultérieures comme nous les connaissons tous ici)

Bien entendu il est impossible d'avoir de réponses claires et nettes a ce niveau, d'autant plus que les scientifiques auront vite tendances a dire qu'il n'y a aucun rapport de cause à effet et que les boutons sont simplement la manifestation d'un excès de sebum, de peau grasse et de changement hormonaux...comme on nous l'a tjrs rabaché depuis notre plus tendre enfance. Cela dis, pour ma part ces explications ne me convainquent qu'a moitié, et mon intuition me dis que le rôle et l'impact des amalgames dans l'enfance et l'adolescence a un rapport plus ou moins direct avec les boutons acnéiques souvent retrouvés a cet age la... Peut-etre que cette réflexion éveillera en vous des questions sur votre propre cas, comme ce fut le cas pour moi, avec mon visage assez acnéique d'adolescent..

Poumons:

- De la même sorte que pour le la peau, la principale aide que l'on peut apporter a ce niveau réside dans le fait de faire attention a quel air entre dans nos poumons quotidiennement. Si vous fumez, il est évident qu'il s'agit la d'un gros handicap dans votre parcours de détoxification... Dans ce cas la, il serait peut-etre souhaitable de procéder en premier lieu a l'arrêt (ou a la nette diminution) de la cigarette avant de débiter un protocole sérieux de détoxification. Je ne vous apprendrais rien en vous disant que la cigarette contient un nombre incroyable de produit hautement toxique, et donc que la première chose est d'arrêter sérieusement de faire rentrer ces poisons jour après jour dans vos poumons et votre corps.

- Ensuite pour ceux qui ne fument pas, il est aussi possible d'améliorer la qualité de l'air de votre maison de plusieurs façons. Tout d'abord, veillez a aérer tous les jours votre maison, car bien des études le prouvent: l'air intérieur d'une maison est en général bien plus nocif que l'air extérieur, même si on a parfois du mal a le croire qd on voit ce qui circule dehors...! Cela dis, toutes nos installations domestiques génèrent de très nombreux gaz et composés toxiques, et il est donc réellement souhaitable de penser a aérer tous les jours. On peut également mettre en place certains types de purificateur d'air, certains étant très efficaces et utiles, mais

le prix est également conséquent. Il existe de nombreuses technologies différentes a ce niveau, ceux qui sont intéressés a ce niveau devront donc veiller a trouver un appareil de très bonne qualité, pour être sur de ne pas au contraire rajouter de la toxicité a l'air ambiant!

- Pour le soutien direct aux poumons (particulièrement pour ceux qui sont des soucis de type asthme, respiration difficile, etc), la méthode de la nébulisation peut s'avérer être très utile. Certains protocoles ont d'ailleurs été créés par des docteurs en vu de traiter l'asthme et les parasitoses des poumons via du sélénium ou de l'iode nébulisé. Ceux qui sont intéressés a ce niveau pourront aisément retrouver ces protocoles sur internet.

- Certains parasites (co-infections) couramment retrouvés chez les personnes ayant la borréliose provoquent un symptôme qualifié par les américains de "Air Hunger" (= "avoir faim d'air"). Certains plantes (notamment le Ailanthus altissima) peuvent aider a ce sens et permettre de diminuer ce symptôme, le temps que l'on s'occupe plus en profondeur de l'infection et du terrain toxique qui lui a permis de se développer.

Apherèse: pour les cas les plus graves:

Dans les cas de personnes les plus sévèrement touchées, chez qui la charge toxique est si élevé et les organes d'élimination sont si affaiblis, la mise en place de protocoles basés sur cette dynamique (techniques de mobilisation, puis élimination des toxines et soutien des portes de sorties) ne peut plus être pratiquée. Chez ces personnes, il ne reste plus qu'une ultime technique qui actuellement peut leur permettre de remonter à la surface et enrayer le cycle infernal qui les entraîne vers la maladie et la dégénérescence: l'aphérèse. Cette méthode est connue depuis de nombreuses années et est utilisé dans certains cas très précis de maladies: le processus consiste a récolter le sang de la personne via un de ses bras, a filtrer certains composés, puis a réinjecter le sang via l'autre bras. Depuis peu, cette technique a été grandement améliorée et certains pays comme le japon ou l'Allemagne propose cette technique pour les malades environnementaux. Les progrès techniques ont permis de réaliser des filtres qui sont hautement sélectifs et qui vont récupérer un très large spectre de composés nocifs: résidus inflammatoires, pesticides, métaux lourds, produits chimiques divers et variés, protéines dégénératives, anticorps inadaptés, etc... le sang se retrouve déchargé d'une foule d'aspect qui posent problème, ce qui allège très fortement le malade. Une fois que le sang est de nouveau pur et sans composés nuisibles, par phénomène d'osmose avec les tissus imbibés de toxicité, celle ci se déverse a nouveau dans le sang, qui va encore être filtré, et ainsi ensuite sur plusieurs jours. Le but n'est pas semble-t-il encore de détoxifier totalement une personne, mais Klinghardt qui a parlé très récemment de cette méthode dans une conférence américaine, a dit qu'il est possible en quelques jours/semaines, de diminuer de 20% la charge totale de toxicité du corps d'une personne, permettant a des myriades d'enzymes de refonctionner correctement et ainsi de permettre la "relance les processus internes de détoxification". Cette technique représente donc un très grand espoir pour les plus malades d'entre nous, même si malheureusement elle n'est que très peu pratiquée et reconnue au jour d'aujourd'hui, et qu'elle reste très chère. Pour ceux qui seraient intéressés pour avoir plus d'information, voici la clinique citée par Klinghardt lors de sa conférence a ce sujet: <http://www.inus.de>

5) Les signes à reconnaître

Avant de conclure sur ce très long chapitre, je voulais vous parler de certains petits "signes" qui vous permettront personnellement de voir que "vous avancez" malgré tout... Nous le savons tous, nous autres malades chroniques, le chemin de la santé est loin d'être "un long chemin tranquille" et il n'est pas tjrs facile de savoir dire "oui je vais mieux" tellement l'on peut vivre des montagnes russes par moment... Alors mon but avant de cloturer ce chapitre, c'est de vous donner des indications sur plusieurs petits signes

qui vont souvent de pair avec une amélioration globale de la santé des malades. **Ces petits signes sont souvent annonciateurs de bonnes nouvelles, que l'on prend la bonne direction même si l'on ne peut pas encore mesurer de manière réelle ces changements sur le niveau de fatigue ou de douleurs... mais cela tend à prouver que la direction est bonne et que le fruit de nos efforts ne saurait trop tarder à arriver si l'on maintient le cap et que l'on persiste dans les bonnes décisions entreprises.**

Voici donc quelques signes qui sont généralement de bonne augure:

- Ne plus se lever 3 fois (ou plus!) par nuit pour uriner. Il n'est pas rare dans les phases symptomatiques les plus dures, que les malades aient besoin de se lever de nombreuses fois dans la nuit pour uriner, ce qui n'est pas normal... lorsque le système global retrouve un équilibre plus cohérent, un réveil par nuit pour aller au WC est tout à fait normal

- Pouvoir remanger un peu de gluten sans être malade immédiatement (sauf pour les vrais malade cœliaque bien sur). De même le fait de pouvoir supporter et digérer à nouveau un peu de lait de vache indique que le système digestif refonctionne mieux et a plus de tolérance sur des aspects qui auparavant auraient bloqués immédiatement.

- Ne plus ressentir de gêne immédiate et forte en présence d'ondes électromagnétiques. De part notre nature "électromagnétique", nous sommes tous plus ou moins sensibles aux ondes électromagnétiques artificielles et naturelles, mais les malades environnementaux présentent des seuils de sensibilités très bas... au fur et à mesure que le corps retrouve de la stabilité, les mécanismes de défenses subtiles (Bulle Aurique) se repositionnent et l'on devient moins sensible à tous ces stimuli invisibles de notre environnement.

- Ne plus ressentir de gêne profonde et immédiate aux odeurs. De la même manière que la sensibilité aux ondes, la sensibilité aux odeurs est quelque chose de très marqué et classique chez les malades environnementaux. Cela dénote d'une très forte présence de toxicité dans le corps de la personne, et au fur et à mesure que le taux de toxicité diminue, cette hypersensibilité diminue en conséquence.

- Ne plus être hypersensible à la lumière et au soleil. Encore une hypersensibilité classique des malades environnementaux: ils supportent souvent très mal la lumière et le soleil (allergie, malaises, coup de soleil quasi-instantanés, etc)

- Ne plus ressentir de perturbation accentuée au moment de la pleine lune. À partir de 3 jours avant la pleine lune et jusqu'à 3 jours après, certains ressentent clairement que leur symptômes ont tendance à s'amplifier et que leur sommeil est plus agité. On sait aujourd'hui que cette phase lunaire est souvent souvent accompagnée d'une activité accrue des parasites et bactéries, il est donc supposé que ceux qui sont les plus dérangés à ces moments là sont ceux qui ont encore une charge infectieuse globale élevée.

- Avoir une température corporelle régulée (entre 37 à 37,5 degré en moyenne), plus constante tout au long de la journée et d'un jour sur l'autre. Comme expliqué dans le chapitre 2, l'hypométabolisme est un verrou majeur qu'il convient de prendre en considération au plus tôt.

- Ne plus avoir le nez pris en permanence. Le syndrome de "je ne peux pas sortir une heure sans mon paquet de kleenex!" 😊 est classique des malades environnementaux, et il s'agit ici aussi d'un verrou majeur identifié dans le chapitre 2

- Avoir un rythme cardiaque au repos aux alentours de 60-70 (et non plus 50 ou 90) et une tension artérielle

normale. Comme expliqué dans le chapitre 2, la régulation cardiaque (rythme et tension artérielle) est un élément majeur qui influence tout le fonctionnement de l'organisme... son bon fonctionnement signe une régulation globale qui est en train de se mettre en place

- Pouvoir supporter de nouveau un peu la chaleur (bain chaud, plage, sauna). Même si les malades environnementaux ont souvent tendance à être "froid" (hypométabolisme), ces derniers ne supportent que très mal les hautes températures et la chaleur en général. Pouvoir supporter de mieux en mieux des atmosphères chaudes sans se trouver mal pour autant est un bon signe qui indique que le corps avance dans la bonne direction

- Sentir qu'on peut "repenser" comme avant, sortir du brouillard mental persistant. Le "brain fog" est un symptôme très classique des malades environnementaux, et peut résulter de plusieurs origines: excès d'amoniaque dus au parasites, excitotoxicité cérébrale, déficit en circulation sanguine cérébrale, etc. Quelqu'en soit l'origine initiale, lorsque l'on sent que cette sensation diminue ou disparaît complètement, c'est qu'un grand pas a été fait sur le côté toxicité ou infection, ce qui est très positif.

- Retrouver une libido "normale"! Même si l'on n'en parle pas bcp, par pudeur surtout, les troubles de la libido sont extrêmement courant chez les malades environnementaux. La majorité ont une libido faible alors même qu'ils sont jeune et cela abouti à une frustration importante. Les multiples dérèglements endocriniens retrouvés chez ces malades jouent bien entendus grandement dans cet état, et lorsque le corps recommence à fonctionner correctement, progressivement la libido revient aussi

- Sentir que l'on a une meilleure affirmation de soi et de ses choix (savoir dire non et s'occuper un peu de SOI!). Les signes ne sont pas forcément tous physiques, et le fait de voir ce genre de changement positifs s'opérer chez un malade chronique est à mes yeux un point très positif qui montre que le chemin entrepris est bon!

Voilà qui conclue donc ce très long chapitre plus axé sur la détoxification et les règles fondamentales à mes yeux...j'espère sincèrement que toutes ces recommandations et ce chapitre vous permettront à tous de faire les meilleurs choix et de vivre votre parcours de santé avec plus d'assurance et de confiance...

Maintenant place au chapitre 5 qui va justement vous faire découvrir les principaux aspects génétiques qu'il est bon de connaître, car comme vous allez le constater nous ne sommes malheureusement pas tous égo dans nos capacités naturelles de détoxification! 😊

1) Intro génétique

Tout le monde est d'accord pour dire que pour pouvoir conduire prudemment et efficacement sa voiture, il faut en connaître les spécificités! Si l'on ne sait rien (et l'on ne cherche pas à savoir) si celle-ci est essence ou diesel, ou qu'elle a besoin d'un remplacement de filtre à huile tous les 30 000km, ou que la pression des pneus est de 1,5 barr... il est facile de comprendre que le véhicule fonctionnera un temps, mais s'usera bien plus vite que si l'on avait pris soin de réaliser tous les contrôles et mise à niveaux au moment nécessaire.

Notre corps étant notre "véhicule" personnel, est-ce si surprenant de penser qu'il faut apprendre à en connaître les spécificités pour mieux l'utiliser et le faire durer plus longtemps??

La détoxification est comme nous l'avons vu, l'élément majeur à mettre en œuvre pour se sortir de l'engrenage négatif des pathologies chroniques...mais malheureusement nous sommes loin d'être tous égaux dans la capacité de le faire, que ce soit spontanément ou via des protocoles de drainage. Une majeure partie de la problématique se trouve inscrite en nous, au cœur même de nos gènes.

Bien que complexe et délicate à appréhender l'exploration génétique est pourtant fondamentale pour tout malade chronique car **"connaître ses faiblesses biologiques, c'est avant tout la base qui permet de trouver des solutions pour les contourner"**

Cette partie va donc mettre en lumière certaines spécificités propres à chacun, et permettre ainsi de mieux se connaître, mieux s'alimenter, mieux se détoxifier et donc se soigner.

On passe alors d'une détoxification généraliste (à l'aveugle) à une détoxification ciblée et personnalisée.

Voyons maintenant ensemble un petit rappel sur les bases nécessaires à connaître sur la génétique et afin de mieux comprendre ce qui va suivre:

Nous avons deux copies de la plupart des gènes avec lesquels nous sommes nés: un de notre mère et l'autre de notre père. Les analyses génétiques regardant le cycle de méthylation/transfluoration (que je vais détailler juste après cette introduction) utilisent les SNP (Single Nucleotide Polymorphism - généré à partir de votre

séquence unique d'ADN) pour déterminer si une ou deux copies de vos gènes ont une mutation à un endroit précis dans un gène spécifique.

Si il n'y a pas de mutations présentes, le gène sera affiché comme (- / -). Si un gène est muté, le résultat sera lu (+ / -), et si les deux copies du gène ont mutés, le résultat est (+ / +)

Les termes hétérozygotes et homozygotes sont utilisées par les généticiens pour indiquer si une ou deux copies d'un gène sont mutés. Les mutations hétérozygotes (+ / -) peuvent différer des mutations homozygotes (+ / +) dans le risque de développer des maladies, car la personne ayant une mutation hétérozygote dispose encore d'un exemplaire entièrement fonctionnel du gène. Il est également important de comprendre que la présence d'un polymorphisme ne veut pas dire que le gène est défectueux ou non fonctionnel, mais seulement qu'il travaille avec une efficacité altérée. Parfois, cela implique qu'il fonctionne à un niveau réduit, mais cela pourrait également signifier qu'il fonctionne à un rendement plus élevé que la normale.

Bien que des mutations puissent survenir à tout moment au cours de notre vie, il est plus que probable que les polymorphismes identifiés par les analyses spécifiques soient en fait des mutations héréditaires. Ces mutations héréditaires ont été transmises jusqu'à nous par les générations précédentes (nos parents et grands-parents) et peuvent être transmises aux générations futures (nos enfants). Cet aspect peut fournir une explication quant aux raisons pour lesquelles certains traits ou tendances pathologiques sont "de famille".

2) Méthylation - transulfuration

Le cycle de méthylation est l'épine dorsale de notre physiologie: a elle seule, elle détermine une grande partie de notre résistance ou de notre sensibilité aux toxines environnementales et aux infections. Des anomalies du cycle de méthylation peuvent expliquer pourquoi vous êtes facilement malade avec de faibles niveaux de toxines environnementales alors que votre voisin va très bien, ou pourquoi vous êtes autiste tandis que votre frère ne l'est pas.

Mais tout d'abord il est bon de définir, qu'est-ce qu'une "anomalie dans le cycle de méthylation".

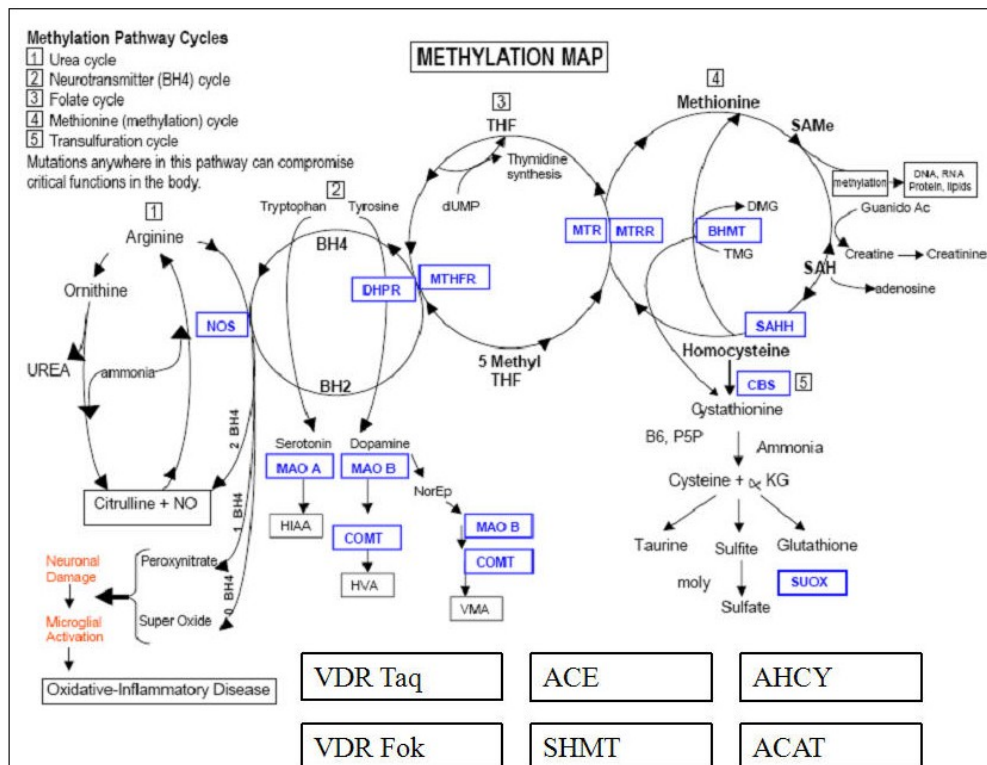
Ces anomalies ne sont pas des maladies spécifiques ou des défauts génétiques. Oui, il y a des anomalies génétiques spécifiques qui codent par exemple pour la drépanocytose ou la phénylcétonurie, et si vous êtes né avec ces génotypes particulier (en référence à son code génétique), alors nous pouvons être certain à 100% que vous allez développer ces états pathologiques (= le phénotype, ou l'expression du code génétique) à un moment donné de votre vie. Il ya beaucoup de crainte et d'anxiété concernant les tests de ces gènes la, car après tout, si l'on ne peut rien faire pour empêcher l'apparition de la maladie génétique, pourquoi même chercher son éventuelle présence dans le génome?

Les défauts du cycle de méthylation sont différents. Il ne représentent pas de code sur un état pathologique spécifique, mais jouent tous un rôle dans la prédisposition à la maladie en général. Plus il y a de défauts dans le cycle methylation de votre génotype, la plus grande sera votre susceptibilité à la toxicité et aux infections, et plus grand sera le risque de développer des états pathologiques dégénératifs. Ces états pathologiques seront progressifs, le temps que l'état de toxicité général du corps augmente, petit a petit, années après années. C'est d'ailleurs une des composantes retrouvé de manière classique chez les malade environnementaux, avec l'apparition de nouveaux symptomes années après années, aggravant encore plus les difiuctés a vivre une vie normale. On sait aujourd'hui que les enfants autistes présentent TOUS des anomalies (polymorphismes ou "défaut") dans le cycle de la méthylation/transulfuration, à l'identique des malades chroniques environnementaux adultes que la médecine allopathique appelle fibromyalgique, fatigue chronique, hypersensibilité aux champs électromagnétiques, sensibilités chimique multiples, etc... La

différence se fait principalement sur l'environnement et l'exposition de l'enfant aux toxines dès son plus jeune âge. Les générations précédentes étaient encore un peu épargnées, et les défauts du cycle de méthylation/transulfuration moins visibles du fait d'une toxicité plus faible (chimique et électromagnétique). Le monde actuel étant devenu de plus en plus toxique, l'émergence de pathologies environnementales dès le plus jeune âge risque fort malheureusement d'exploser dans les années à venir.

Bien qu'il ne soit pas possible de changer son propre ADN, en connaissant les polymorphismes présents dans les différentes phases de méthylation/transulfuration, il devient alors possible de trouver des solutions de contournement nutritionnelles, et d'éviter les composés/produits qui vont au contraire amplifier des faiblesses présentes dans le cycle et aboutir à une rapide imprégnation toxique des individus sensibles.

Cette voie explore la chimie de manière complexe, elle est donc loin d'être "écrite dans le marbre", mais constitue actuellement une voie de recherche et d'exploration de nombreux chercheurs mondiaux. Certains polymorphismes et leurs conséquences commencent cependant à être connus et partiellement compris, et ces marqueurs que je vais maintenant détailler. Comprenez bien cependant que ces quelques explications sont très succinctes et que ceux qui veulent réellement se plonger dans la compréhension de ce cycle devraient lire le livre du Dr Yasko "Autism: Pathways to Recovery".



a) Analyses génétiques

Avant de débuter l'exploration d'un "profil de méthylation/transulfuration", voici les coordonnées des sociétés permettant de réaliser ce type d'analyse très spécifique (qui n'est pas à ma connaissance actuellement faisable en France):

<http://www.23andme.com>

Intéret : permet une analyse génétique "généraliste", donnant de multiples informations utiles (probabilité

augmentée/diminuée sur différentes maladies, présence de marqueurs spécifiques de maladies rares, réactivité standard/augmentée/diminuée vis à vis de médicaments classiques, informations sur l'origine ethnique, etc..)

Prix: \$180 (approximativement 140 euros) tout compris. Ce prix comprend l'envoi du kit de prélèvement chez soi, du kit de retour déjà affranchi, et de l'analyse génétique de 23andme. Les résultats sont consultables sur internet, en ouvrant une session et naviguant directement sur le site pour visualiser les différents marqueurs et leur intérêt.

Type de mesure : analyse salivaire (analyse de l'ADN présent)

Délais : 2 mois environ (entre le moment où l'extrait salivaire arrive au laboratoire et l'obtention des résultats)

Profil de méthylation/transulfuration: l'analyse 23andme est généraliste et donne de multiples marqueurs sans se focaliser sur le profil de méthylation/transulfuration. Ce dernier est donc obtenu de manière indirecte par la suite, en téléchargeant son génome du site 23andme.com, puis en allant sur le site partenaire <http://geneticgenie.org>, qui va générer le profil de méthylation/transulfuration de manière automatique (et gratuite 😊)

Profil de détoxification du foie: en plus de permettre la génération du profil de méthylation (qui va être détaillé ci dessous), le site partenaire <http://geneticgenie.org> permet de réaliser son "profil de détoxification". Ce dernier peut également être extrêmement utile afin de voir s'il existe des polymorphismes sur les gènes codant les deux phases de détoxification effectuées par le foie (phase 1 avec activité du cytochrome P450, et phase 2 acetylation et autres).

<http://www.holisticheal.com/health-tests/nutrigenomic-testing>

Intérêt : permet de réaliser directement l'analyse spécifique sur le cycle de méthylation/transulfuration. Le résultat arrive ensuite sur CD, avec une copie du livre du Dr Yasko "Autism: Pathways to Recovery" afin d'aider la personne à mieux comprendre ce sujet délicat.

Prix: \$495 (approximativement 390 euros) tout compris. Ce prix comprend l'envoi du kit de prélèvement chez soi, du kit de retour déjà affranchi, l'analyse génétique et les documents/livre pour aider à mieux comprendre.

Type de mesure : prélèvement de gouttes de sang au niveau des doigts (analyse de l'ADN présent)

Délais : 2 mois environ (entre le moment où les extraits sanguins arrivent au laboratoire et l'obtention des résultats)

Profil de méthylation/transulfuration: cette analyse est directe, le résultat des polymorphismes au niveau du cycle de méthylation/transulfuration est fourni sur le CD

Remarque: Il existe également un autre laboratoire qui propose divers tests génétiques spécifiques (profil émotionnel, détox, ostéopathique, ophtalmo, etc) avec semble-t-il une interprétation personnalisée et des conseils. Ceux qui désirent avoir des infos claires et faciles à utiliser peuvent essayer de contacter ce dernier afin de voir plus précisément ce qu'ils proposent et à quel prix: <https://www.labo.lu/fr/prestations/mede-omics.html>

Attention cependant, je ne suis pas sûr qu'ils proposent un profil de méthylation/transulfuration comme celui que nous allons détailler en dessous et qui est la pierre angulaire de la détoxification...donc

prudence avant de dépenser votre argent!

Mon avis:

Dans la mesure où le site <http://geneticgenie.org> continue de fournir (ce qui semble vraisemblablement être le cas) de manière gratuite le profil de méthylation en se basant sur les résultats de l'analyse 23andme, il est largement plus économique de procéder via cette solution. La fiabilité des résultats est identique, donc si on peut faire des économies sur ce point là, il ne faut pas se priver... 😊 Je recommande ensuite à ceux qui le souhaitent, de se procurer le livre du Dr Yasko sur un des nombreux sites internet qui le vendent.

b) Analyses et marqueurs indirects

Pour celles et ceux qui n'ont pas encore fait un des deux tests génétiques ci-dessus, il est également possible en attendant de mesurer certains marqueurs indirects qui sont souvent en déficience ou excès en cas de problème dans le cycle de méthylation/transulfuration (revoir chapitre 3 pour plus de détails sur ces analyses)

Homocysteine

type d'analyse: prise de sang

compréhension: l'homocysteine est le composé commun au cycle de la méthylation et au cycle de la transulfuration. Un excès ou une déficience peut donc signifier plusieurs cas possibles, mais qui déterminent cependant qu'il y a au moins un problème sur un des deux cycles (voir sur les deux). Une valeur élevée ira plutôt dans le sens d'une perturbation dans la méthylation (recyclage perturbé de l'homocysteine en méthionine), et une valeur plutôt basse pourrait laisser supposer une hyperactivité du cycle de transulfuration au détriment de la méthylation. Cela dit les suppositions émises ici ne sont bien que des "doutes" et des cas de figures plus complexes peuvent aboutir à ces mêmes situations...d'où l'intérêt de pratiquer dès que possible une analyse génétique pour avoir un tableau clair de la situation.

Mesure de la taurine urinaire

type d'analyse: recueil urinaire

compréhension: une forte valeur de taurine urinaire va dans le sens d'une hyperactivité dans le cycle de la transulfuration (au détriment de la méthylation), ce qui permet de suspecter un polymorphisme sur un des gènes codant ce cycle (et toutes les conséquences qui en découlent). En cas de forte valeur, cette analyse est également très utile à faire régulièrement (une fois par mois) par la suite afin de juger des mesures mises en place afin de limiter l'hyperactivité de la transulfuration.

Mesure du taux d'ammoniaque sanguin

type d'analyse: analyse sanguine

compréhension: une forte valeur en ammoniaque va dans le sens d'une perturbation dans le cycle de la transulfuration et/ou de la méthylation, ce qui permet de suspecter un polymorphisme sur un ou plusieurs des gènes codant ces cycles. Cela peut aussi mettre en évidence un dysfonctionnement du BH4 (expliqué plus tard) ou une forte présence de parasites. En cas de forte valeur, cette analyse est également très utile à faire régulièrement (une fois par mois) par la suite afin de juger des mesures mises en place.

Mesure du taux de sulfate urinaire (urine sulfate test strips)

type d'analyse: mesure urinaire immédiate avec papier réactif

compréhension: une forte valeur de sulfate urinaire va dans le sens d'une hyperactivité dans le cycle de la transulfuration (au détriment de la méthylation), ce qui permet de suspecter un polymorphisme sur un des gènes codant ce cycle (et toutes les conséquences qui en découlent). Cependant si le gène SUOX (codant pour la transformation des sulfites en sulfates) est défectueux, il est possible de voir des faux négatifs (= de faibles taux de sulfates alors que la transulfuration est pourtant sur-activé). En cas de forte valeur, cette analyse est également très utile à faire régulièrement (une fois par semaine) par la suite afin de juger des mesures mises en place afin de limiter l'hyperactivité de la transulfuration.

c) détail des gènes et polymorphismes impliqués

Voyons maintenant à quoi ressemble un profil de méthylation/transulfuration et quels sont les informations utiles qui peuvent être déduites des différents polymorphismes connus.

Rappel pour arriver à bien comprendre l'exemple ci-dessous:

S'il n'y a pas de mutations présentes, le gène sera affiché comme (- / -). Si un gène est muté, le résultat sera lu (+ / -), et si les deux copies du gène ont mutés, le résultat est (+ / +). La couleur rouge indique un polymorphisme homozygote (+ / +), la couleur jaune indique un polymorphisme hétérozygote (+ / -), et la couleur verte (- / -) indique que la personne n'est pas porteuse de la mutation spécifique.

Source: <http://geneticgenie.org>

Methylation Analysis Results

Gene & Variation	rsID	Alleles	Result
COMT V158M	rs4680	AG	+/-
COMT H62H	rs4633	CT	+/-
COMT P199P	rs769224	GG	-
VDR Bsm	rs1544410	CC	-
VDR Taq	rs731236	AA	+/+
VDR Fok-I	not found	n/a	n/a
MAO A R297R	rs6323	T	+
ACAT1-02	rs3741049	GG	-
MTHFR C677T	rs1801133	AG	+/-
MTHFR 03 P39P	rs2066470	GG	-
MTHFR A1298C	rs1801131	TT	-
MTR A2756G	rs1805087	GG	+/+
MTRR A66G	rs1801394	AG	+/-
MTRR H595Y	rs10380	CC	-
MTRR K350A	rs162036	AG	+/-
MTRR R415T	rs2287780	CC	-
MTRR S257T	not found	n/a	n/a
MTRR A664A	rs1802059	AG	+/-
BHMT-01	not found	n/a	n/a
BHMT-02	rs567754	CT	+/-
BHMT-04	rs617219	AC	+/-
BHMT-08	rs651852	CT	+/-
AHCY-01	rs819147	TT	-
AHCY-02	rs819134	AA	-
AHCY-19	rs819171	TT	-
CBS C699T	rs234706	AG	+/-
CBS A360A	rs1801181	GG	-
CBS N212N	rs2298758	GG	-
SUOX S370S	not found	n/a	n/a
NOS3 D298E	not found	n/a	n/a
SHMT1 C1420T	rs1979277	GG	-

CBS

La CBS (cystathionine synthase bêta) catalyse la première étape de la voie de transsulfuration, à partir de l'homocystéine en cystathionine. Dr Yasko considère que les mutations de la CBS constituent une priorité d'action (en dehors de résoudre les problèmes d'intestin). La majorité du temps, les polymorphismes retrouvés sur la CBS sont en fait des défauts de type "suractivation", ce qui signifie que l'enzyme fonctionne trop vite. Chez les personnes présentant cette caractéristique, il est fréquent de voir de faibles niveaux d'homocystéine et de forts niveaux de cystathionine, ce qui conduit à des niveaux élevés de taurine et d'ammoniac. L'éventuelle mutation du gène NOS peut exacerber les problèmes lié à l'ammoniac. On retrouve aussi des niveaux élevés de sulfure d'hydrogène (entraînant du "brain fog"), et de l'alpha-ketoglutarate (entraînant une accumulation de glutamate dans le cerveau et des problèmes d'excitotoxicité). Le système enzymatique de la G6PDH peut être affecté, ce qui conduit à des anomalies dans le contrôle du sucre et le recyclage du glutathion. Le cycle de la méthylation risque d'en pâtir également (par défaut de reméthylation) de telle sorte que le corps tout entier souffre. Il en résultera de faibles taux de Co-Q10 et de

carnitine, diminuant la vitalité et l'énergie.

Le Dr Yasko recommande à ces personnes de focaliser leur traitement sur l'enzyme CBS pendant au moins 6 semaines avant de débiter la prise des compléments liés à la méthylation. En effet quand on essaie de prendre des compléments pour soutenir leur cycle de la méthylation avant d'avoir pu réguler l'activité de la CBS, tous ces compléments vont être inutiles. Au lieu de générer le glutathion, ces compléments peuvent au contraire épuiser le reste du cycle.

Stratégies pour les polymorphismes de la CBS

Avant de commencer la prise de compléments, il est généralement conseillé de pratiquer un bilan des acides aminés urinaire. Cela permet de mesurer précisément les niveaux de taurine. Après environ 4-6 semaines suivant le protocole CBS (décrit dans le livre de l'autisme: Pathways to Recovery), il est conseillé de tester à nouveau les acides aminés et de contrôler ainsi l'évolution du taux de taurine. Une fois que les valeurs de taurines sont raisonnables, on peut alors ajouter les compléments liés à la méthylation. Si la taurine est élevée il faudra également mettre en place une stratégie pour diminuer les taux d'ammoniac. Pour ce dernier point, les traitements les plus utiles sont l'éviction alimentaire des protéines animales, la supplémentation en racine de yucca, le charbon super-activé, la carnitine et l'ornithine.

La mutation CBS ne conduit pas seulement à un excès de taurine et d'ammoniac, mais peut aussi conduire à une stimulation excessive du cortisol, et un excès de composés soufrés. Pour cette raison il peut être une bonne idée de limiter l'apport général en soufre, car son excès peut déclencher une réaction de stress chronique pour l'organisme. Le soufre est normalement lié à des acides aminés dans le corps, mais la suractivation de la CBS peut au contraire libérer les groupes de soufre en les transformant en sulfites (qui sont plus nocifs). Il ya beaucoup de choses qu'il est bon d'éviter en cas de sur-activation de la CBS, par exemple: l'ail, le brocoli, les oeufs, les oignons, les légumes ayant du soufre, la viande, des bains de sel d'Epsom, acide alpha-lipoïque, la cystéine, la methionine, le MSM, le glutathion, les chélateurs tels que DMPS, DMSA, NAC, chardon-Marie, divers autres aliments et compléments.

Une supplémentation en molybdène peut aider à rendre les sulfites moins nocives en les transformant en sulfates (attention cependant si vous avez des problèmes d'acide urique car ce dernier peut augmenter sa création). Le manganèse est également important dans la détoxification de l'ammoniac.

Le BH4 est un composé très important du corps (aidant à réguler les neurotransmetteurs et détoxifier l'ammoniac) qui peut également s'épuiser avec une suractivation de la CBS. D'autres mutations, comme la MTHFR A1298C (décrite après), les infections bactériennes chroniques, et les métaux lourds peuvent aussi conduire à une baisse des niveaux BH4. Bien qu'elle soit difficile à obtenir, la supplémentation en BH4 peut aider à réguler certains symptômes associé à ce polymorphisme.

Afin de ne pas sur-activer encore plus la CBS, il convient d'éviter au maximum les apports en vitamine B6 pour les individus présentant un polymorphisme sur un des gènes codant la CBS.

De manière générale la suractivation de la CBS est un sujet complexe et pour plus d'informations, je vous suggère de lire le livre du dr Yasko: Pathways to Recovery.

MTHFR C677T

L'une des fonctions de la MTHFR (méthylène tétrahydrofolate réductase) est d'aider à convertir l'homocystéine en méthionine. Une mutation sur la MTHFR C677T signifie que l'enzyme MTHFR peut avoir de la difficulté à accomplir cette tâche, entraînant une accumulation progressive et des niveaux élevés d'homocystéine. Selon le Dr Ben Lynch, altération de la fonction de l'enzyme peut causer ou contribuer à des conditions telles que l'autisme, le syndrome de fatigue chronique, la fibromyalgie, les fausses couches, de nombreuses anomalies congénitales, la sclérose en plaques, maladie d'Alzheimer, le trouble bipolaire, des caillots sanguins, AVC, l'hypersensibilité chimique multiples, et de nombreuses autres conditions.

Comme une MTHFR C677T peut conduire à une élévation du taux d'homocystéine, il peut-être utile de contrôler votre taux par une simple prise de sang. Si vous avez des niveaux élevés d'homocystéine, ce dernier peut être lié à une mutation sur la MTHFR C677T. Cependant ceci n'est pas tjrs vrai, et certaines personnes ayant une mutation (+ / +) ou (+ / -) peuvent avoir des taux d'homocysteine tout a fait normaux (voir bas) du a d'autres polymorphismes dans le reste du cycle.

Lorsque l'homocysteine s'accumule, le S-adénosylhomocystéine (SAH) s'accumule aussi, ce qui peut altérer le fonctionnement de l'enzyme COMT. Cette inhibition de l'enzyme COMT peut augmenter favorablement les niveaux de dopamine pour ceux qui ont la COMT V158M (- / -), mais pour ceux qui COMT V158M (+ / +), le niveau élevé de dopamine peut conduire à des problèmes de comportement et des sautes d'humeur, selon le Dr Amy Yasko.

Soutien nutritionnel de la MTHFR C677T

Une supplémentation en acide folique (sous forme L-méthylfolate) peut aider à atténuer les effets de la MTHFR C677T, ainsi que contribuer à la diminution des niveaux d'homocystéine. Il existe de multiples formes de folates en compléments alimentaires, et en vue de corriger une perturbation sur la MTHFR C677T, il est conseillé de réduire les doses de toutes formes d'acide folique ou folinique (qui se font concurrence entre elles) et de privilégier la L-méthylfolate.

Pour éviter les effets négatifs (mobilisation soudaine de toxines du au refonctionnement du cycle), il est recommandé de commencer avec de très faibles doses d'acide folique et d'augmenter très progressivement vers des doses plus élevées. Dans le cas d'effets négatifs forts, une prise de niacine et/ou de potassium peut être en mesure d'arrêter l'effet du folate.

MTHFR 03

Il n'y a pas actuellement suffisamment de données pour tirer des conclusions sur la signification de ce polymorphisme, nous ne l'aborderons donc pas même s'il est probablement impliqué dans certaines perturbations du cycle de la méthylation.

MTHFR A1298C

La MTHFR A1298C est impliqué dans la conversion du methylfolate 5-(5MTHF) en tétrahydrofolate (THF). Contrairement à la MTHFR C677T, la mutation A1298C ne conduit pas à des niveaux élevés d'homocystéine. Cette réaction permet de générer le BH4, qui lui même présente une grande importance dans la détoxification de l'ammoniac et la régulation des neurotransmetteurs. Les chercheurs pensent que le gène est compromis à environ 70% en cas de MTHFR A1298C homozygote (+ / +), et environ 30% chez les personnes ayant hétérozygotes (+ / -).

Le BH4 est facteur nécessaire pour la production de neurotransmetteurs et de catécholamines, y compris la

sérotonine, la mélatonine, la dopamine, la noradrénaline et l'adrénaline. Un polymorphisme sur la MTHFR A1298C peut donc entraîner une diminution de l'un de ces neurotransmetteurs ou catécholamines. Il est également un cofacteur dans la production d'oxyde nitrique. Si votre cycle BH4 ne fonctionne pas efficacement, vous pouvez rencontrer des symptômes mentaux / émotionnels et / ou physique. On sait également que les métaux lourds et l'ammoniac ont un impact négatif sur la production de BH4.

Soutien nutritionnel de la MTHFR A1298C

La supplémentation en L-méthylfolate supplémentation peut être utile dans certains cas. On peut essayer d'introduire de faibles doses de L-méthylfolate, et d'augmenter progressivement, tout comme dans la stratégie du polymorphisme MTHFR C677T.

La détoxification des métaux lourds (et en particulier de l'aluminium) peut aider sur les dysfonctionnements associés à la MTHFR A1298C et au déficit en BH4. Le polymorphisme A1298C peut conduire à un excès d'ammoniac, et les traitements les plus utiles en ce sens sont la racine de yucca, le charbon super-activé ou l'ornithine. Garder de faibles taux d'ammoniac contribue à préserver les niveaux BH4. Bien qu'elle soit difficile à obtenir, la supplémentation directe en BH4 peut aider à réguler certains symptômes associé à ce polymorphisme

COMT

L'enzyme COMT (catéchol-O-méthyltransférase) contribue à décomposer (ou dégrader) certains neurotransmetteurs et de catécholamines. Ceux-ci incluent la dopamine, l'adrénaline et la noradrénaline. La Catéchol-O-méthyltransférase est importante pour les régions du cortex pré-frontal. Cette zone du cerveau est impliquée dans la personnalité, la mémoire à court terme, la planification, la pensée abstraite, et l'émotion. La COMT est également impliquée avec dans le métabolisme des oestrogènes.

Les individus sans altération sur le fonctionnement de cette enzyme peuvent habituellement décomposer efficacement les neurotransmetteurs, mais ceux qui disposent d'un polymorphisme COMT (+ / - ou + / +) peuvent avoir des difficultés à décomposer ces derniers. Dans cette situation, les gens ont souvent des difficultés à supporter les "donneurs de méthyle" (voir à la suite) et cela peut mener à l'irritabilité, l'hyperactivité, un comportement anormal ou une sensibilité plus grande à la douleur.

Soutien nutritionnel de la COMT

Puisque les individus présentant un polymorphisme sur la COMT ont souvent du mal à tolérer les donneurs de méthyle, il est recommandé de donner une combinaison d'hydroxy-B12, adénosyl-B12, et cyano-B12. La Méthyl-B12 est généralement beaucoup plus facile à tolérer pour ceux qui n'ont pas de polymorphisme sur la COMT (- / -).

VDR

Le VDR (Vitamine D Receptor) code pour le récepteur nucléaire d'hormone de la vitamine D3. De faibles valeurs de vitamine D3 souvent retrouvées chez les personnes atteintes de maladies chroniques et même la population en général. Ces faibles taux de vitamine D3 sont liées à un grand nombre de troubles neurologiques et immunologiques.

Un polymorphisme du gène "VDR Fok" est associé à des problèmes de glycémie et une faible activité

pancréatique.

Dans les cas de polymorphisme conjoint sur le COMT V158M (+/- ou +/+) et sur le VDR Taq (+/- ou +/+), le corps peut avoir encore plus de soucis à tolérer les "donneurs de méthyle".

Les individus sans polymorphisme sur le VDR Taq (- / -) peuvent déjà avoir des niveaux élevés de dopamine, et il est intéressant de noter qu'en cas de polymorphismes sur la COMT cela peut aboutir à des taux très élevés (et potentiellement problématique) de dopamine.

Ceux qui ont un polymorphisme homozygote sur le VDR Taq (+ / +) et aucun polymorphisme sur la COMT (- / -) sont en général ceux qui les niveaux les plus bas niveaux de dopamine.

Le soutien nutritionnel des mutations VDR

Dr Yasko conseille aux patients de pratiquer une rotation des compléments "donneurs de méthyle" (au lieu de les utiliser tous quotidiennement) pour ceux qui ont un polymorphisme sur la COMT V158M (+/- ou +/+) et aucun polymorphisme sur la VDR Taq (-/-).

Le ginkgo biloba et le mucuna prurvien peuvent aider pour ceux qui ont une dopamine faible.

Les polymorphismes sur la VDR Fok (+/- ou +/+) peuvent avoir un impact sur les niveaux de vitamine D3. Dans ces cas la, la supplémentation en vitamine D3 peut être bénéfique. La sauge et le romarin soutiennent les récepteurs de vitamine D et peuvent donc être utiles.

Il peut être nécessaire de soutenir le pancréas dans les cas de polymorphisme VDR Fok (+/- ou +/+) à l'aide d'enzymes digestive et pancréatiques.

MAO-A R297R

La MAO-A (monoamine oxydase A) est une enzyme essentielle impliquée dans la dégradation des neurotransmetteurs tels que la sérotonine, la noradrénaline et la dopamine.

Même si un polymorphisme homozygote (+/+) sur le gène qui la code est relativement commun, de longues périodes de stress, de violence ou de traumatismes peuvent aussi entraîner des changements épigénétiques (voir la partie 4 de ce chapitre pour plus d'infos à ce sujet) qui vont également faire baisser l'activité enzymatique. Les hommes n'ont qu'un seul allèle à ce niveau, puisque le gène est hérité par le biais de leur mère (situé sur le chromosome X). Les hommes sont donc plus susceptibles d'avoir des perturbations à ce niveau, puisqu'un polymorphisme présent chez la mère apparaîtra ensuite sous une forme homozygote (+). Seules les femmes peuvent être hétérozygotes (+ / -) pour cette mutation.

Il a été remarqué que les personnes présentant un polymorphisme homozygote de la MAO-A (+/+) et simultanément avec un polymorphisme sur le COMT V158M (+/+ ou +/-) , on plus de chances de développer un trouble obsessionnel compulsif (TOC), des sautes d'humeur, de l'agressivité, un comportement violent, ou des troubles de la personnalité. De plus les infections chroniques peuvent épuiser les réserves de tryptophane, contribuant à augmenter cette tendance.

Soutien nutritionnel de la MAO-A R297R

Le Dr Yasko dit que le tryptophan ou le 5-HTP peut aider à équilibrer la sérotonine. On notera cependant qu'en présence d'infection de type borrelieuse chronique, les bactéries utilisent le tryptophan pour générer de l'acide quinolinique qui est fortement nocif pour le cerveau. Il convient donc dans cette situation la de procéder d'abord à une supplémentation en resveratrol afin de faire diminuer l'acide quinolinique, avant de penser à se supplémenter en tryptophan.

Le déficit en BH4 (souvent causé par les métaux lourds et infections), l'augmentation des taux d'ammoniac, et MTHFR A1298C sont autant de facteurs qui peuvent nuire au bon niveau de sérotonine. Il est donc possible de travailler sur chacun de ces aspects afin d'améliorer le fonctionnement du corps en présence d'un polymorphisme sur ce gène.

ACAT / SHMT

L'ACAT1-02 (acétyl-coenzyme A acétyltransférase) est une enzyme qui joue un rôle dans le métabolisme des lipides et la production d'énergie. En cas de polymorphisme, sa suractivité peut également épuiser les réserves en vitamine B12. Comme avec la CBS, le Dr Yasko considère qu'il s'agit d'un polymorphisme de première priorité.

Le SHMT joue un rôle pour transformer les folates en une forme intermédiaire (5,10-méthylène THF) qui servira ensuite à la MTHFR pour fabriquer la forme active "5-méthyl folate". Un polymorphisme sur le SHMT résulte en général à une "sous-activité" enzymatique.

Yasko dit qu'il faut s'en occuper prioritairement si la personne a un taux de fer surélevé dans une analyse d'urine sur 24h, un équilibre rompu sur les acides gras à chaînes courtes, une détection d'acide subérique ou d'autres cétones, ou s'il ya des problèmes gastro-intestinaux sévères. Elle dit que les gens avec l'ACAT ou SHMT sont plus susceptibles d'éprouver des dysbioses intestinales et une flore intestinale perturbée.

MTR et MTRR

Le MTRR (méthionine synthase réductase) permet le recyclage de la vitamine B12 (il utilise la B12 et un groupe méthyl en vue de fabriquer de la "methyl-B12" que va utiliser ensuite le MTR). Un polymorphisme sur le MTRR est généralement de type "sous-activation" (ralentissement de l'action enzymatique) pouvant entraîner des taux de vitamine B12 normaux dans le sang, conjointement un taux de methyl-B12 (la forme réellement utilisée dans le cycle) en déficit.

Les combinaisons de polymorphismes touchant le MTR et le MTRR peuvent épuiser la methyl-B12. Les gènes MTR A2756G, MTRR A66G, MTRR H595Y, MTRR K350A, MTRR R415T, MTRR S257T, et MTRR A664A travaillent tous ensemble pour transformer l'homocystéine en méthionine.

Le MTR (5-méthyltétrahydrofolate-homocystéine méthyltransférase) fournit des instructions pour la fabrication de la méthionine synthase. La Méthionine synthase aide à convertir l'homocystéine en méthionine. Pour fonctionner correctement, la méthionine synthase nécessite de la vitamine B12 (en particulier sous la forme de methyl-B12). Un polymorphisme sur le MTR A2756G va augmenter l'activité du gène MTR causant un besoin accru de vitamine B12 puisque l'enzyme va épuiser cette dernière à force de l'utiliser trop rapidement. Ainsi, des polymorphismes dans le MTR ont été identifiés comme une cause majeure de carence en methyl-B12.

Un polymorphisme homozygote du MTR A2756G est relativement rare (<1%). Certaines études ont

démontrés que les personnes atteintes d'une combinaison de polymorphisme sur le MTHFR C677T et ainsi que sur le MTR A2756G présentent des niveaux d'homocystéine constamment élevés, tant qu'elles ne sont pas traitées avec la B12 et l'acide folique.

Soutien nutritionnel de MTR / MTRR

Selon Yasko, il faut en premier lieu tenir compte de l'état du COMT V158M et du VDR Taq.

Elle constate que ceux qui ont un simultanément un polymorphisme sur le COMT V158M (+/- ou +/+) et sur le VDR Taq (+/- ou +/+) ne tolèrent pas bien les composés "donneurs de méthyle". Ainsi les personnes ayant ces mutations devraient veiller à équilibrer leur taux de hydroxy-B12 et méthyl-B12. Pour cela, elle suggère souvent à faible dose cyano-B12, adénosyl-B12, et de la vitamine E succinate.

Pour ceux qui n'ont pas de problèmes à supporter les "donneurs de méthyle", des doses élevées de méthylcobalamine (5 mg par jour et plus) peuvent être mis en cause et sont d'ailleurs souvent nécessaires pour faire face à ce polymorphisme. Le niveau de B12 dont le corps aura besoin n'est pas fixe et dépend du nombre et de la combinaison de ces polymorphismes. Comme tout le reste, il faut augmenter progressivement jusqu'à arriver à des doses thérapeutiques de méthylcobalamine, afin d'éviter au mieux les effets indésirables.

Il est bon de savoir que le DMG et le TMG stimulent la voie alternative "BHMT" qui permet également de convertir l'homocystéine en méthionine, et peut donc s'avérer être utile pour diminuer plus vite un taux élevé d'homocystéine. Attention cependant car le DMG et le TMG sont tous deux des "donneurs de méthyle" et ne devraient pas être utilisés par ceux qui sont sensibles à eux.

Les personnes ayant des polymorphismes sur le MTR / MTRR peuvent également bénéficier d'une prise de GABA, de L-théanine (attention la L-théanine est un donneur de méthyle), du pycnogenol ou de l'extrait de pépins de raisin.

BHMT

Dans la lignée de la MTR et MTRR, la BHMT (bétaine-homocystéine méthyltransférase) représente un chemin secondaire dans le cycle de la méthylation, dans le but de convertir l'homocystéine en méthionine.

Selon Yasko, un polymorphisme homozygote (+/+) du BHMT 01, BHMT 02, BHMT 04, peut produire des résultats similaires à ceux constatés lors d'un polymorphisme de la CBS sans que ce dernier ne soit nécessairement présent. Un polymorphisme sur ces gènes peut donc entraîner une augmentation de l'activité de la transsulfuration, et/ou une augmentation des taux d'homocystéine.

Yasko indique également qu'un polymorphisme sur le BHMT 08 peut augmenter les niveaux de MHPG, lesquels sont associés à une dégradation accrue de la dopamine (HVA). Il est fréquent de voir des valeurs plasmatiques surélevées de glycine chez une personne ayant un polymorphisme homozygote sur le BHMT 08 (+/+)

Soutien nutritionnel de la BHMT

Selon Yasko, limiter les apports en taurine peut s'avérer être une bonne chose pour ceux qui ont un polymorphisme sur le BHMT 01, 02, et 04, ainsi qu'une supplémentation en NADH, SAME, DMG pour

ceux qui ont un polymorphisme sur le BHMT 08. Il semble également possible de contourner les enzymes dysfonctionnelles et stimuler la voie de BHMT de diverses façons. L'utilisation de phosphatidylcholine ou de phosphatidylsérine peut s'avérer être une des possibilités. La consommation régulière de lécithine (de soja ou via les oeufs) de bonne qualité est une possibilité car c'est justement une riche source de phosphatidylcholine. L'utilisation du TMG est également une option, mais elle n'est possible que pour ceux qui ne sont pas sensibles aux donneurs de méthyle.

AHCY

Le AHCY (S-adénosylhomocystéine hydrolase) est impliquée dans la dégradation de l'acide aminé méthionine. Il contrôle l'étape qui transforme la S-adénosylhomocystéine hydrolase (SAH) en l'adénosine et homocystéine. L'adénosine joue un rôle important dans le transfert d'énergie sous forme d'ATP et d'ADP, et elle contribue à favoriser le sommeil de qualité. Le dysfonctionnement de cette enzyme peut affecter les niveaux d'homocystéine et d'ammoniac.

Il est intéressant de noter que les polymorphismes sur le AHCY, de part leur effet sur le taux d'homocystéine, peuvent parfois s'opposer à l'action d'une CBS trop active, et donc contrebalancer l'effet nocif d'une suractivation génétique de la transulfuration. En cas de polymorphisme sur le AHCY et sans mutation sur le CBS, cela peut au contraire aboutir à un taux plus faible d'homocystéine, et donc un possible ralentissement de la voie de la transulfuration.

SUOX

Le SUOX (sulfite oxydase) intervient à l'intérieur du cycle de la transulfuration, et est en charge de convertir les sulfites (pouvant être très nocives pour le corps) en sulfates. Un polymorphisme sur ce gène correspond à une sous-activité enzymatique et peut donc aboutir à une accumulation de sulfites.

Les personnes ayant un polymorphisme homozygote (+/+) pour SUOX et conjointement un polymorphisme sur la CBS (+/+ ou +/-), sont ceux qui risquent le plus d'avoir un excès toxique de sulfite. Ces personnes peuvent avoir des taux de "sulfate urinaire" normaux (ou faibles) alors même qu'ils ont une accumulation de sulfites. Les tests urinaire de sulfate ne sont pas forcément parlant pour ces personnes là, et devraient donc être réalisés conjointement avec des tests de sulfites pour une plus grande fiabilité dans le diagnostic.

Le molybdène et le bore stimulent l'activité de la SUOX et peuvent donc être utilisés afin d'aider en cas de polymorphisme sur le SUOX (sauf en cas de fort taux d'acide urique ou le molybdène est contre-indiqué)

NOS

Le NOS (Nitric Oxide Synthase) utilise le BH4 en vue de convertir l'arginine en oxyde nitrique. L'oxyde nitrique est un composé qui possède plusieurs variantes et qui est utilisé dans de multiples domaines du corps (immunité, système cardio-vasculaire, neurotransmetteur). En présence de taux convenables d'oxyde nitrique, le corps a beaucoup moins de chances de développer une quelconque pathologie cardiaque.

Le NOS est également utilisé pour la détoxification de l'ammoniaque, ce qui limite son ensuite utilisation pour générer de l'oxyde nitrique (en cas de fort taux d'ammoniaque).

Sans des niveaux adéquats de BH4, le NOS ne pourra pas convertir l'arginine en oxyde nitrique, mais cela aboutira plutôt en la création de radicaux libres fortement nocifs tels que le superoxyde ou le peroxydite. La supplémentation en antioxydants est donc très importante pour les personnes présentant un polymorphisme sur le NOS, et la prise de BH4 peut également aider.

Remarque:

Comme vous pouvez le constater dans le tableau ci dessus, l'analyse de 23andme ne regarde pas certains gènes impliqués dans la méthylation/transulfuration tel que le NOS ou le SUOX, ce qui aboutit dans le tableau à des cases blanches ou il est écrit N/A. Pour ceux qui désirent avoir les informations sur ces gènes la également, l'analyse plus chère (\$500) les identifie quand à elle.

Pour information, voici maintenant la liste des principaux "donneurs de methyl" (qui peuvent poser problème en fonction des polymorphismes identifiés)

- Méthionine
 - Taurine
 - SAMe
 - TMG et DMG
 - DMAE
 - Methylcobalamin (Methyl-B12)
 - Alcool
 - Acide acétique (vinaigre)
 - Acetone
 - MSM (methyl sulfonyl methane)
 - Divers composés de plantes (dont la L-theanine par exemple)
 - Co-Q10
 - Carnitine
 - Idebenone
- > Cette liste n'est pas exhaustive!

Ainsi, comme vous pouvez le constater avec ces schémas et ces quelques explications, une part non négligeable de notre capacité innée à garder l'équilibre dans la biochimie de notre corps est en relation avec nos gènes. Nous ne sommes donc pas "égaux" dans la manière de conserver cet équilibre et ceci explique de manière biologique une grande partie des différences qu'il y aura entre deux individus soumis à des facteurs environnementaux similaires... et dont l'un pourra se trouver facilement malade alors que l'autre tiendra sans réelles difficultés pendant de nombreuses années. La toxicité est et reste la pierre angulaire qui fait basculer notre état de santé vers maladie à un moment donné, mais la génétique donne de multiples informations sur justement cette capacité innée à "bien ou mal" se détoxifier, car cette dernière dépend grandement du cycle de méthylation/transulfuration dont nous venons de parler.

Voilà pourquoi, comme je l'annonçais au départ de ce chapitre, réaliser ce type d'analyse permet de se connaître, d'apprendre à identifier ses propres faiblesses génétiques, et ainsi passer de protocoles de détoxification "généralistes" à une détoxification et un soutien du corps de manière ciblée et individuel. Nous allons maintenant nous intéresser (mais de manière plus succincte 😊) à un deuxième aspect génétique (dans la lignée de la méthylation/transulfuration) et qui est également reconnu comme étant fortement impliqué dans la capacité innée de notre corps à gérer convenablement ou pas les toxines auxquels nous sommes soumis quotidiennement: il s'agit du groupage HLA DR/DQ

3) Groupage HLA

Cette analyse est donc un prolongement de l'étude génétique du corps, dans la lignée des recherches de

polymorphismes sur la méthylation/transulfuration, et **en vue d'obtenir des informations sur quels types de toxines environnementales notre corps saura ou ne saura pas gérer implicitement.**

Ce type d'analyse est donc tout à fait complémentaire à l'analyse sur la méthylation/transulfuration, et permet d'aller creuser encore plus loin dans nos gènes et sur la manière dont le corps réagit face à son environnement.

Dans la désignation HLA (Human Leucocytes Antigens), on retrouve le mot "**antigènes**". Les antigènes représentent toutes les substances étrangères à notre corps et que ce dernier "reconnait" en tant que tel (on parle de "non soi"), aboutissant à la mise en place d'une réaction immunitaire adaptée en vue de leur élimination. Ainsi au fur et à mesure de la vie et à chaque fois qu'une nouvelle substance étrangère sera identifiée dans le corps, ce dernier va rajouter une nouvelle identification en vue de savoir comment gérer leur élimination pour les fois suivantes.

Les HLA (Human Leucocytes Antigens) représentent donc ces marqueurs de reconnaissance des éléments étrangers, et ils sont situés sur la surface des leucocytes (globules blancs).

Il est donc aisé de comprendre que des problèmes vont apparaître s'il venait à y avoir une confusion dans ce système sophistiqué de reconnaissance des éléments étrangers, et que certains de ces derniers seraient alors identifiés comme non étrangers alors qu'ils le sont bien. Cela aboutirait à une forte augmentation de certains types de toxines, et engendrerait de multiples problèmes suite à leur accumulation (dont la mise en place progressive d'une inflammation systémique chronique - voir chapitre 2)

Ces problèmes apparaissent cependant plus souvent qu'on ne le croit et dans bon nombre de maladies chroniques environnementales il a été constaté une altération dans la capacité à reconnaître certaines toxines environnementales. Nous devons la majorité du travail sur ce domaine à un brillant docteur et chercheur du nom de Richie Shoemaker. Ce dernier a passé sa vie à étudier les maladies environnementales et a réussi à identifier certains marqueurs HLA typiques des maladies environnementales...ouvrant ainsi une voie d'exploration des mécanismes de la maladie jusqu'alors peu utilisés.

La réalisation d'un groupage HLA DR/DQ permet donc de comparer les marqueurs génétiques de la personne, à ceux qui sont aujourd'hui identifiés comme étant problématiques en vue de l'élimination de certaines toxines particulières. Bien entendu cette exploration n'en est qu'à ses débuts, et même si grâce à un groupage HLA on peut comprendre quels types de toxines sont les plus susceptibles de s'accumuler dans le corps, il n'existe pas de solution de contournement "miracle" qui permettent ensuite de s'en affranchir. La connaissance de ces éléments permet cependant d'être plus vigilant dans son mode de vie afin d'éviter au mieux les sources de contamination connues associées à nos propres défaillances génétiques. Il devient ainsi possible de mieux utiliser des plantes (voir les "binders" du chapitre 6) ou diverses autres techniques en vue de soulager le corps en diminuant la charge toxique des éléments incriminés.

Voici maintenant un exemple de groupage HLA d'une personne, afin de mieux visualiser la correspondance entre celui-ci et le tableau proposé par Shoemaker.

Groupage HLA DR-DQ:

Groupe DR..... DR11. DR16 (DR51, DR52)
Groupe DQ..... DQ5. DQ7 (DQ1, DQ3)

Tableau de correspondance de Shoemaker:

	DRB1	DQ	DRB3	DRB4	DRB5
Multisusceptible	4	3		53	
	11/12	3	52B		
	14	5	53B		
Mold Susceptible	7	2/3		53	
	13	6	52A, B, C		
	17	2	52A		
	18*	4	52A		
Borrelia, post Lyme Syndrome	15	6			51
	16	5			51
Dinoflagellates	4	7/8		53	
Multiple Antibiotic Resistant Staph Epidermis (MARCoNS)	11	7	52B		
No recognized significance	8	3, 4, 6			
Low-risk Mold	7	9		53	
	12	7	52B		
	9	9		53	

Correspondance entre le groupage de la personne et les conclusions de Shoemaker:

--> DR11-DQ3-DR52 Multi-susceptibles (groupage le plus délicat a traiter selon shoemaker)

--> DR16-DQ5-DR51 Susceptible aux toxines de lyme (borreliose)

--> DR11-DQ7-DR52 Susceptible aux toxines des Staphylocoque Aureus chronique de la cavité nasale (MARCONS)

Sur cet exemple on peut donc supposer que la personne:

- A de multiples toxines environnementales non reconnues, et donc une charge toxique globale qui risque d'être exponentielle avec les années. Elle devrait faire très attention a sa santé dès son plus jeune age, et vivre une vie la plus saine possible (alimentation saine, faire attention a tous les produits chimiques, prendre des compléments, vivre éloignés de la pollution, etc)

- Ne sais pas correctement éliminer les toxines générées par la borreliose (et donc aura bcp plus de difficultés a traiter cette pathologie qu'une personne "normale"). Cette infection étant immensément plus courante que ce que veulent faire croire les institutions gouvernementales, cette sensibilité doit être prise en compte.

- A probablement des infections chroniques dans la vacité nasale, ce qui entraine progressivement des perturbations de l'hypothalamus et de multiples problèmes hormonaux et immunitaires. Il faudra probablement s'occuper sérieusement des infections de cette zone.

Informations pratiques en vue de réaliser un groupage HLA:

Type d'analyse: analyse sanguine

Prix: environ 360 euros

Remboursé si prescrit par un docteur: OUI en partie (une part remboursé par la sécurité sociale et une autre potentiellement par la mutuelle). Pour être remboursé il faut libeller ainsi : " groupage HLA I et II dans le cadre d'une maladie auto immune, si DR4>0 faire sous groupage "

Consignes spécifiques: cette analyse est spécifique et n'est proposé que par certains laboratoires. Renseignez vous auprès de votre laboratoire pour savoir s'ils la pratiquent ou s'ils vous réorientent vers un autre.

4) Notion d'épigénétique

L'épigénétique est une branche nouvelle et relativement prometteuse de la génétique.

Cette voie met en avant des concepts très importants pour les malades : **comment l'environnement, les émotions, les habitudes alimentaires, les métaux lourds...orientent l'activation de certains gènes précis à la place d'autre.**

Au final grace aux travaux sur l'épigénétique, les chercheurs se rendent de plus en plus compte qu'il y a des gènes de "secours" (Klinghardt en parle d'ailleurs dans ces dernières conférences) et que notre environnement direct va grandement agir sur le fait que le corps va enclencher tel ou tel gène, à la place d'autres (encore non connus des scientifiques pour un grand nombre).

Ce concept peut facilement être compris dans le cas des vrais jumeaux par exemple: malgré un patrimoine génétique très proche, les habitudes de vie et l'environnement direct va faire que l'un des deux pourra par exemple être en très bonne santé toute sa vie, alors que l'autre pourra par exemple développer des pathologies chroniques lourdes ou des maladies "familiales" a risque.

Au final rien n'est écrit, ou sujet a une destinée morbide inéluctable, la science tend a prouver justement que même dans le domaine de la génétique, l'environnement (au sens large) est un facteur très important qui va faire que des aspects de maladie vont s'enclencher (ou pas) pour une personne donné, et dans un mode de vie donné.

Bien entendu il demeure "plus simple" d'être né avec un patrimoine génétique moins sensibles aux facteurs environnementaux, d'avoir un cycle de méthylation/transulfuration pleinement fonctionnel, ou de ne pas faire partie des personnes identifiés par Shoemaker comme ayant des troubles de reconnaissances "du soi" et du "non soi"... c'est évident que la génétique nous prédispose a des problèmes et des fragilités, je ne cherche surement pas a le nier.

Cependant l'exploration épigénétique apporte de l'espoir et un regard nouveau sur le côté fataliste dont on aurait vite fais de ressentir en découvrant qu'effectivement notre génétique joue en notre défaveur et que oui nous sommes prédisposés a accumuler plus de toxicité (et donc a développer plus de maladies) que d'autres personnes. Comprendre que la manière de vivre, les choix de vie que l'on fais quotidiennement, le positionnement que l'on prend vis a vis de sa maladie (défaitiste baissant les bras ou au contraire éternel optimiste qui sait qu'il y a tjrs de l'espoir) joue un rôle non négligeable **sur comment notre corps utilise ses propre gènes**, est malgré tout porteur d'espoir et d'espérance. Oui les boutons "rouges" sont bien présents et sont déjà enclenchés pour un certain nombre, mais je suis capable également pour un certain nombre des les désactiver et d'orienter mon corps sur un autre fonctionnement, si je m'en donne vraiment les moyens... je ne deviendra pas pour autant l'homme ou la femme la plus en forme de la terre parceque je me le répète (n'est pas un cheval de course qui veut 😊), mais au moins je sais que mes choix de vie et mes pensées peuvent largement réorienter mon corps pour qu'il aille "mieux", et c'est déjà bien...

Voilà, c'est sur ces quelques notes d'espoir que s'achève ce chapitre sur notre "véhicule personnel" et ses faiblesses... j'espère que ce dernier point sur l'épigénétique donnera du courage à chacun d'entre vous afin qu'il/elle aille "chercher" encore et encore ses propres "bouton verts"... quels qu'ils soient 😊

COMPREHENSION DU PUZZLE - PARTIE 6: COMMENT GERER L'ELIMINATION

1) Qu'est ce qu'une crise d'élimination, comment la ressent-on?

Toute personne débutant un parcours de santé holistique basé sur le drainage des toxines/métaux lourds ou sur l'élimination de parasites divers, sera un jour ou un autre confronté à ce que l'on appelle couramment une "crise d'élimination" ou (herxheimer réaction, appelé souvent "herx"). Il est très important d'être informé sur les mécanismes mis en jeu dans cette réaction, et de comprendre que dans tous les cas, celle ci NE DOIT PAS être recherchée, car elle génère un stress pour l'organisme, un affaiblissement général qui peut parfois être sévère. Donc la règle générale reste celle ci:

Plus on est malade depuis longtemps, avec de multiples symptômes, et que l'on est réactif à bcp de choses, plus on doit y aller DOUCEMENT dans les traitements, quels qu'ils soient.

C'est une base primordiale à toujours respecter...car le corps a ses limites dans la capacité d'élimination, et les organes d'épuration que sont le foie, les reins, le colon, les poumons, la peau, sont souvent déjà bien affaiblis depuis des mois/années avant que les symptômes physiques n'apparaissent.

Donc toute démarche de santé holistique doit être vue comme un "marathon" et pas un sprint! Et plus on est malade, plus on doit adapter sa marche de manière lente afin de ne pas en arriver à de grosses crises d'élimination.

Une crise d'élimination peut donc être vue comme une amplification des symptômes déjà présents lors de la mise en place d'un complément, d'une plante, d'un antibiotique. La personne ressentira souvent une fatigue supplémentaire, des symptômes et douleurs accentués, des selles molles ou de la diarrée parfois. Ces symptômes indiquent souvent que l'on travaille sur un des aspects de sa propre maladie, mais qu'on le fait TROP vite, à des doses TROP grandes. En effet dès que l'on apporte au corps les briques fondamentales qu'il lui manque pour lancer les mécanismes de détox, ou que l'on aide le système immunitaire, le corps utilise cette aide rapidement et cela aboutit rapidement à une remise en circulation de toxines diverses, qu'il faudra bien sûr éliminer. Si le corps n'est alors pas capable de bien tout éliminer spontanément, la crise d'élimination se met en place, générant un stress pour le corps à des degrés divers.

Ces crises ne doivent donc jamais durer plus que 2-3 jours et doivent surtout permettre à chacun de connaître ses limites et ajuster les traitements en fonction, afin de toujours rester en dessous de la limite qui provoque ces crises.

Les seuils qui provoquent la crise auront ainsi naturellement tendance à augmenter petit à petit, au fur et à mesure que le corps retrouve une meilleure harmonie/équilibre, voilà pourquoi dans la majorité des cas il faut toujours commencer TRÈS doucement n'importe quel traitement, et toujours augmenter très progressivement les doses, chaque jour ou chaque semaine en fonction du produit utilisé.

2) Crise d'élimination ou intolérance/allergie à un produit?

Il est important de bien faire une distinction entre "crise d'élimination" et "allergie/intolérance" à un produit. Dans certains cas un produit inadapté à la personne pourra également engendrer des symptômes accentués qu'il ne faudra pas interpréter comme une crise d'élimination. La présence de composés tels que le **gluten, l'oeuf, la caséine de lait, certains additifs**, dans les compléments peuvent faire que ces derniers ne soient pas ADAPTES à la personne, provoquant des inconforts sans les bénéfices espérés... les nuances de ressenti entre ces deux catégories ne sont pas toujours très simples à percevoir, surtout pour des personnes débutantes, donc il convient de toujours rester vigilant lorsque l'on débute un nouveau produit.

De manière générale une crise d'élimination "passe vite" et ne persiste pas si l'on prend des doses bien plus faibles, alors que dans le cas d'allergie/intolérance les symptômes peuvent au contraire s'accroître si l'on persiste à utiliser le produit.

Une manière intéressante et complémentaire permettant également de savoir si un produit est "adapté" ou non (avant de l'utiliser ou après avoir ressenti une accentuation des symptômes) réside sur la perception du système nerveux autonome, et de ces branches sympathiques et parasympathiques.

Il existe deux grandes manières de faire à ce niveau:

--> soit par des tests musculaires/kinésiothérapeutiques, comme exprimé ici: viewtopic.php?f=36&t=3399

--> soit par l'utilisation de la variabilité cardiaque, comme exprimé ici: viewtopic.php?f=36&t=3620

3) Crise d'élimination: quels composés sont impliqués?

Dans une réaction d'élimination il peut y avoir une mise en circulation excessive dans le corps de:

- toxines divers (métaux lourds, produits chimiques, toxines bactériennes, parasitaires, etc)
- protéines
- agents oxydants

Ces derniers ont pour effet une augmentation des cellules pro-inflammatoires que sont les **cytokines**, avec augmentation courante des **TNF-alpha, interleukin-6 et interleukin-8**.

Penchons nous donc un peu plus sur ces fameuses cytokines, afin de voir leur rôle et les implications de ces dernières dans les réactions d'élimination.

Effets positifs des cytokines dans le corps d'une personne en bonne santé:

- permettent aux anticorps d'être plus actifs
- augmentent la capacité des globules blancs d'attaquer les infections présentes
- permettent aux globules blancs d'aller plus facilement sur les lieux des infections

- peuvent se transformer en globules blanc elles même
- diminuent la capacité de répllication des virus et des bactéries

Effets négatifs des cytokines dans le cas d'une infection persistante et chronique (comme lyme dans le cas des intoxic chroniques):

- affaiblissent sur le long terme le système immunitaire
- provoque de l'inflammation donc de la douleur
- diminuent la production d'hormones des glandes telle que les surrénales et la thyroïde
- perturbent le sommeil
- diminuent les capacités cérébrales
- augmentent la sensation de fatigue
- provoquent des symptômes de dépression en diminuant les neurotransmetteurs du cerveau

Le problème se situe donc dans le fait que lors de pathologies chroniques environnementales (métaux lourds, parasites, lymes, ondes) il y a déjà une suractivation généralisée des cytokines dans le corps afin de répondre à l'infection et aux toxines présentes. Lors d'une crise d'élimination marquée, ces niveaux montent encore au seuil supérieur, pouvant provoquer des régressions dans l'état de la personne...il est donc primordial d'être paré à cet éventualité, de la connaître et de savoir la gérer dans le cas malheureux ou on doit y faire face.

Dans le corps et en présence d'agents oxydants, de toxines, d'infection, un messager intracellulaire appelé NF-kB est sécrété, lequel permet la génération supplémentaire de cytokines, grâce à l'utilisation d'enzymes appelés les "kinases".

4) Comment diminuer une crise d'élimination, quels sont les moyens envisageables?

Il existe différents moyens de faire baisser une crise d'élimination et d'aider le corps à naturellement retrouver son état d'équilibre, même si on ne le répétera jamais assez: le mieux étant largement de connaître sa limite et de TOUJOURS éviter au maximum de faire tomber le corps dans une phase d'élimination forte!

Dans le cas où l'on est en herx, voici des voies d'action envisageables (l'une n'empêchant pas l'autre, on peut travailler à différents niveaux):

a) arrêter pendant quelques jours le ou les composés qui ont provoqués cette élimination, cela va sans dire! Puis qd on reprend, le faire très doucement et progressivement

b) boire beaucoup d'eau pure (montroucou, montcalm) entre les repas, afin d'aider au drainage des toxines (agents oxydants) impliqués

c) diminuer la quantité d'agents oxydants en circulation pour éviter la stimulation des cytokines. Cette action est souvent réalisée via ce que l'on appelle des "**binders**" qui récupèrent les "débris", les neutralisent et les amènent vers les voies de sorties. Les principaux binders utilisés sont:

- l'argile verte
- le charbon activé
- la pectine de pomme
- le chitosan
- l'ecklonia cava
- l'Ume plum

- la chlorella
- la zeolite

attention aux cas spécifiques de la chlorella et de la zeolite: elles ont une "double action" : elles "remuent" les toxines et font aussi office de binder. elles ne sont donc pas les meilleurs armes a privilégier dans le cas spécifique d'une aide momentanée sur une crise d'élimination)

L'utilisation des antioxydants peut également aider a diminuer naturellement la création supplémentaire des cytokines (vitamine C, E, silicium organique, skullcap, etc...)

c) diminuer le NF-kB pour empêcher les cytokines de se transformer en globules blancs supplémentaires.

Les composés naturels les plus connus pour agir a ce niveau sont:

- la quercetin
- le curcumin

d) bloquer ou diminuer les enzymes "kinases", pour diminuer la formation de nouvelles cytokines et des prostaglandines. Les composés naturels les plus connus pour agir a ce niveau sont:

- la quercetin
- le Triterpene Shea Nut

e) aider le foie dans son travail d'élimination des agents oxidants (toxines) supplémentaires:

- NAC
- vitamine C de qualité ("madre C" notamment) réparti sur la journée
- glutathion (spray nasal)
- burbur extract
- Milk Thistle (et autres plantes connues pour soutenir le foie)

5) Apprendre a mieux utiliser les Binders

5-1) Catégorisation des binders

A - Binders PURS (captent a 100% et ne relarguent pas):

- charbon activé
- argile verte
- chitosan (et mieux: micro-chitosan)

--> Ces binders sont a utiliser en première priorité lorsque la personne présentent les symptômes d'un herx. Il est très peu probable qu'ils puissent faire empirer la situation car ce sont des éponges à 99%. Il peuvent être utilisés sans grand danger (mais veuillez tout de même a vérifier qu'ils ne vous constipe pas, sinon cela pourrait être un problème à corriger)

B - Binders et mobilisateurs intestinaux en MEME TEMPS:

- chlorella
- spiruline

- zeolite

La théorie sur cette catégorie la est "qu'en deçà d'une certaine dose", le composé agit plus comme une mobilisateur de toxines que comme un binder (voir chapitre 4 de l'Ebook pour le rappel des définitions: viewtopic.php?f=76&t=4315), et donc qu'en cas de réaction négative, il conviendrait d'augmenter les doses au lieu de les diminuer afin de faire valloir plutôt le côté "binder" que "mobilisateur" du composé. Ceci est je le répète, la THEORIE. En pratique cela n'est pas tjrs aussi évident, loin de la...

--> Il n'est PAS recommandé d'utiliser ces binders en première priorité lorsque la personne présente les signes d'un herx, sauf si la personne les a déjà utilisés plusieurs fois dans le passé et qu'elle connaît bien les doses adaptées son propre corps. Dans le cas contraire, ces binders sont à utiliser plutôt en dehors des grosses crises d'éliminations, afin de permettre à chacun de bénéficier de leur avantages sans voir le risque d'empirer une situation déjà inconfortable.

C - Binders non catégorisés actuellement (faute de recul):

- OSR
- pectine de pomme
- cholestyramine (utilisé par Shoemaker principalement, c'est un médicament)
- microsilica

--> Ces derniers seront, je l'espère, classifiés plus judicieusement dans le futur et via les retours d'expériences des malades. N'hésitez pas à donner votre avis sur certains que vous auriez expérimenté afin de faire progresser les connaissances communes à ce niveau.

Si vous les utilisez, gardez simplement en tête qu'ils peuvent potentiellement faire parti de la catégorie des "binder ET mobilisateur à la fois", et donc qu'ils ne devraient être essayés au préalable que dans des situations où vous n'êtes pas en grande détresse ou à un herx... Une fois que vous saurez comment vous réagissez avec chacun de ces derniers, ajustez en conséquence afin de retirer le maximum de bénéfices selon la situation dans laquelle vous vous trouvez.

5-2) Mixer les binders : coupler les bénéfiques tout en étant bien plus sécuritaires!

Puisqu'il existe des binders qui sont 100% éponges et d'autres qui sont 50% éponge / 50% pelle, il peut être judicieux d'apprendre à mélanger ces derniers et profiter ainsi des avantages de chacun.

Certains se poseront peut-être la question de savoir "pourquoi" il serait utile de faire cela et ne pas simplement se contenter des binders à 100%, qui somme toute sont bien plus sécuritaires! Et bien tout simplement parcequ'ils ne présentent pas les mêmes avantages et qu'ils sont donc complémentaires. Il n'existe pas deux produits dans cette liste qui se lient exactement aux mêmes toxines/métaux, ni deux produits qui puissent remuer exactement les mêmes toxines/métaux. Apprendre à mixer de manière sécuritaire les binders, c'est puiser dans leur capacité de détox tout en conservant la maîtrise de la situation. Voici quelques exemples de mix qui me semblent judicieux d'essayer (on considère ici que chacun est sous forme de poudre):

--> Mix "sécuritaires":

Mixer 80% d'un (ou plusieurs) binder pur (catégorie A) avec 20% d'un binder/mobilisateur (catégorie B):
Exemples:

80% charbon + 20% chlorella
80% argile + 20% zeolite
etc ...

--> Mix qui remuent un peu plus, tout en étant sécuritaires:

Mixer 60% d'un (ou plusieurs) binder pur (catgorie A) avec 40% d'un binder/mobilisateur (catégorie B).
Exemples:

60% micro-chitosan + 40% de chlorella
30% de charbon + 30% argile verte + 40% de zeolite
etc ...

--> Mix qui sont susceptibles de plus remuer (tout en conservant une meilleure capacité de liaison des toxines par rapports aux binders de catégorie B pris individuellement):

Mixer 40% d'un (ou plusieurs) binder pur (catgorie A) avec 60% d'un binder/mobilisateur (catégorie B).
Exemple:

20% de charbon activé + 20% de chitosan + 60% de zeolite
40% de micro-chitosan + 30% de zeolite + 30% de chlorella
etc ...

Remarque: ne pas oublier que ces mix de binders sont a prendre en DEHORS des repas

Remarque: certains penseront que le fait de mélanger les binders entres eux peut diminuer l'effet individuel propre a chacun ("le binder qui se lie au binder"...) et c'est en effet une possibilité a envisager. Cela dis je doute très fortement que cela aboutisse a un état de neutralité (efficacité devenue nulle) car les toxines absorbées par les binders sont dotées de polarités électriques qui les font justement être attirées par les binders. Il est donc peu probable que les binders entre eux s'annulent, même si dans une certaine mesure ils peuvent diminuer légèrement d'efficacité individuelle. Pour ceux qui préfèrent il est tout a fait possible de faire un mix "dans le temps" au lieu de sur la dose: prendre un binder de "catégorie B", puis 10 minutes après un binder de "catégorie A" (en ajustant les dosages de chacun) permettra vraisemblablement d'arriver a l'effet désiré (sans risque de voir ces derniers s'auto-diminuer). Le seul inconvénient réside ici sur le séquençement qui est plus fastidieux a mettre en place lors de prises répétées dans la journée.

Voilà...en espérant que ce guide vous permettra de mieux gérer votre parcours personnel de santé et de mieux vous y retrouver! 😊

COMPREHENSION DU PUZZLE - PARTIE 7: AU DELA DE LA MATIERE

1) Caractère et fonctionnement des malades environnementaux

Comme nous l'avons vu auparavant, les émotions sont des facteurs d'influences majeures dans les

mécanismes d'épigénétique. Il est donc facile de comprendre que certains traits de caractère sont susceptibles de favoriser l'expression de certains gènes plutôt que d'autres, ainsi jouer sur la capacité d'élimination de diverses toxines.

Les dernières recherches épigénétiques permettent ainsi de faire le lien avec ce qui est à été supposé depuis toujours: notre mental influence directement notre corps physique, et peut se révéler être un paramètre important dans la genèse et l'entretien des pathologies chroniques.

Venons en maintenant aux traits typiques de caractères des malades environnementaux, vous allez ainsi voir que des "tendances" existent dans bon nombre de cas.

Ces gens fibromyalgiques, lymés, intoxiqués chroniques, sont des gens... formidables. Ne le saviez vous pas? Ce sont pour la plupart des gens qui avant leur maladie étaient plein d'entrain, positifs, dynamique, plein de vie. Ce sont pour la majorité des gens fondamentalement empathique, sensibles, et attentifs à autrui, à l'environnement, aux animaux, aux misères du monde...

Ce sont des personnes qui étaient souvent très appréciés de leur amis, car tjrs à l'écoute, tjrs prêt à rendre service, tjrs là où ça n'allait pas... des personnes souriantes et qui ne méritaient simplement pas de tomber malades à première vue (ne dit-on pas que ce sont tjrs "les meilleurs qui ont le plus de soucis, alors que bien des "salaud" s'en tirent à bon compte?")

Posez-vous simplement cette question? qui suis-je réellement? Est-ce que ces traits de caractères me définissent? (ou me définissait avant de tomber malade, car nous savons tous que la maladie sur la long terme use les corps et les cœurs, et qu'à la fin on fini par le plus être qui l'on était avant).

Oui cette polarité de l'Être, cette singularité de caractère je l'ai vu de très nombreuses fois chez ces gens malades... ce sont tous (ou presque, les exceptions il y en a tjrs 😊) de "belles personnes" avec des qualités de cœur que bcp auraient à envier.

Seulement voilà, cette polarisation de l'âme, cette singularité de cœur, est à double tranchant: elle fait jaillir les plus belles qualités, mais expose aussi à bien des soucis. Si l'on regarde d'un point de vue énergétique humain, ces personnes sont des "**passoires vibratoires**", elles n'ont plus les protections énergétiques qui permettent de vivre dans un environnement malsain et négatif, elles ressentent les "atmosphères, les ambiances énergétiques" bcp plus que des personnes "normales". Elles sont donc en mesure de retirer le meilleur dans d'une ambiance chaleureuse, amoureuse, pure, mais aussi de récupérer toute la négativité des personnes peu fréquentables et égoïstes qui nous entourent. Ainsi, mises dans notre environnement actuel et dans notre société où chacun "vis pour soi", elles sont en décalage, en marge, et sans comprendre pourquoi, se dévitalisent, récupèrent la négativité ambiante et s'affaiblissent un peu plus chaque jour.

D'un point de vue énergétique tjrs, elles ont **un mauvais "encrage" à la terre**, et des chakras racine et sacré fermés ou dysfonctionnels. Cette dysfonction, ce mauvais encrage à la terre les fait ressentir bien plus fortement les ondes environnantes subtiles, mais aussi les ondes pulsés artificielles des téléphones portables, antennes relais, wifi, ou réseau électriques. Bcp deviennent donc progressivement électrosensibles, rajoutant une lourdeur supplémentaire et de nombreux symptômes associés. D'un point de vue biologique, le dysfonctionnement des deux premiers chakra peut être mesuré par des analyses visant à regarder les taux des hormones sexuelles, des protéines de liaisons et des enzymes associés. On retrouvera donc assez souvent des troubles de la libido ou des fonctions sexuelles chez de multiples malades environnementaux. C'est donc également pour cela que dans les analyses intéressantes expliquées dans le chapitre 3, il y a différents marqueurs sur les glandes sexuelles ainsi que les surrénales.

Ainsi, au delà des traitements biologiques visant à rétablir les éventuels dysfonctionnements hormonaux et ainsi à corriger (par des "béquilles") ces troubles là, il y aura souvent par la suite une nécessité de

compréhension sur "quels sont les perturbations émotionnelles qui ont contribué à mettre en place la pathologie personnelle", et de débiter un travail plus en profondeur sur ces aspects là. Comme vu auparavant, la maladie étant tjrs un mécanisme complexe ou se mêle et s'entremêle toxicité, immunité et émotionnel, il est très important de ne pas mettre ce dernier aspect de coté et de fermer la porte en pensant "non non non, ce n'est PAS ma faute, j'ai été intoxiqué, je suis une victime seulement ". Ce comportement est typiquement celui qui bloque la guérison et qui fait qu'au mieux on peut avancer avec des béquilles (toute sa vie?), mais qu'on sera de toute manière bloqué a un moment sur un palier qu'on ne pourra surmonter.

Encore une fois, la maladie n'est pas un hasard, c'est le fruit d'une rencontre entre de multiples facteurs, qui mis simultanément ensemble a un moment donné, ont permis la genèse d'une pathologie complexe. Plus tôt la personne accepte cela, s'ouvre a la possibilité que ce qui lui arrive a aussi un lien avec "qui elle est et comment elle interagit avec le monde", mieux le chemin se fera et plus grand et rapide seront les progrès.

De nombreuses techniques psycho-énergétiques ont d'ailleurs fait leur preuves a ce niveau, et permettent souvent de lever certains blocages (parfois très anciens) qui entravent le chemin vers la guérison. En voici quelques unes:

- somatic experiencing
- hypnose
- EFT
- thérapie par constellation familiale
- travail sur l'énergétique familial hérité (type "syndrome du gisant")
- EMDR
- travail d'enracinement ou d'ouverture de chakra
- méditation et yoga
- travail sur les vies antérieures (avc shaman ou radiesthésite)
- ...

Je conseille également a chacun de s'affirmer, d'apprendre a dire simplement "non" qd il le faut, de vivre aussi pour soi avant tout. Cela n'a rien d'égoïste d'être ainsi, nous sommes parfois formaté a le croire, a tort... **S'aimer soi-même, s'accorder du temps aussi pour soi, c'est un acte nécessaire.** N'oublions pas qu'avant de pouvoir sincèrement donner de l'amour ou du temps à l'autre, il faut avant tout savoir le faire pour soi. La maladie est aussi un cri du corps qui nous fais prendre conscience de cela, alors apprenons a écouter ces messages d'alerte du corps et prenons simplement le temps de vivre aussi un peu pour SOI chaque jour.

Je recommande aussi a chacun de retrouver des buts, des envies, des sens a sa propre vie: ceux qui guérissent sont les éternels optimistes, ceux qui envers et contre tout, malgré les douleurs et la fatigue, n'ont jamais perdu espoir. Cet état d'esprit doit être cultivé, jour après jour, telle une fleur fragile dont on sait qu'elle finira par éclore, un jour, si on continue de s'en occuper pendant l'hiver. **Il faut donc retrouver le sens de sa vie**, redonner une impulsion, dépoussiérer les rêves inavoués ou insoumis, et ne plus se mentir ou se résigner... en retrouvant la joie, le désir pour de réaliser des projets qui nous tiennent a coeur, de nous épanouir dans un autre travail (dont on a tjrs rêvé sans jamais oser franchir le cap) ou encore de reconquérir le coeur d'un être cher...alors on stimule ce qu'il y a de vivant en nous, et l'on va de l'avant. Ceux qui ont perdu tout espoir et ne vibrent plus devant rien, ceux la ont aussi perdu la capacité de réellement guérir en même temps...

Croyez que la vie a encore mille choses merveilleuses a vous offrir, croyez que vous pourrez bientôt faire ce dont vous rêvez, visualisez le renouveau, le changement, le positif que cette maladie a pu vous faire entrevoir.. la maladie a tjrs un sens en fin de compte, et c'est celui de nous faire ouvrir les yeux sur tout ce qui nous entrave, souvent depuis très longtemps...

2) Différents type de soins énergétiques

Jusqu'à présent nous avons principalement fixé notre regard sur les causes physiques que l'on retrouve systématiquement chez les malades environnementaux, avec pour maîtres mots "toxicité" et "infections". Cette vision matérialiste a volontairement été mise en avant durant les divers chapitres de ce guide, car elle représente les causes directes des troubles ressentis. Ainsi, un travail efficace à ce niveau permettra de trouver progressivement des béquilles qui rendront la maladie plus supportable au quotidien...on parlera alors de "rémission" et de retour à une vie (presque) sans douleur dans bien des cas. Cette étape est donc l'étape majeure à mettre en œuvre dès le début, car la souffrance ressentie est belle et bien physique et nécessite des soins adaptés sur cette sphère là.

Cependant, dès lors que l'on étend un peu plus sa vision et que l'on cherche à comprendre les racines profondes de la maladie, un monde "subtile" apparaît et nous ouvre ses portes, offrant un potentiel de guérison complémentaire et synergique.

Le but de cette partie est donc vous exposer clairement et de manière ludique les différentes actions qu'il est possible de réaliser sur les corps subtils, en explorant au-delà de la matière, sur des champs invisibles aux yeux de l'homme et qui sont pourtant en interaction profonde avec notre corps et donc notre santé.

Pour situer un peu les choses dès maintenant, on peut dire que le système énergétique humain est l'interface qui existe entre la matière (le corps) et l'âme (pensées/mental). Ainsi il devient aisé de comprendre que les actions qui le viseront auront un impact complémentaire, aussi bien sur le corps physique que sur nos émotions ou les problèmes psychiques que nous gardons enfouis en nous.

Avant toute chose, il est bon de comprendre que cette réponse ne peut être qu'incomplète: en effet, il faut saisir le fait que les connaissances en terme d'énergie humaine sont en plein chamboulement depuis quelques dizaines d'années et que l'homme est encore loin, très loin d'avoir "compris" la physiologie subtile de son corps. C'est un peu comme demander à un savant du "5ème siècle après JC" de nous faire un exposé sur les connaissances biologiques du corps humain...ça sera "mieux que rien", mais pas vraiment du même niveau que les connaissances que nous avons aujourd'hui au 21ème siècle 🌐

Je vais donc tâcher, de synthétiser des points clés issus de ma propre expérience en la matière, afin de donner une idée globale qui recadre les choses et qui permette à chacun de travailler en connaissance de cause sur un ou plusieurs "problèmes" énergétiques existants.

Pour ma part, je classe en général les différents types de traitements énergétiques actuels en 3 grandes catégories:

- les soins visant à **augmenter ses niveaux d'énergie vitale**
- les soins visant à **faire circuler sa propre énergie vitale**
- les soins visant à **changer le "contenu", l'information véhiculée par l'énergie vitale**

Voyons maintenant plus en détails ces 3 grandes familles, tout en gardant à l'esprit que certaines thérapies peuvent agir simultanément sur plusieurs d'entre elles (augmenter les niveaux + faire circuler, etc):

a) Augmenter les niveaux d'énergie vitale

Le corps humain est d'une complexité incroyable, savant mélange d'une biologie régie par de l'électromagnétisme: on pourrait tout simplement dire que nous sommes des "piles vivantes, ou piles biologiques". Ainsi pour que la vie existe, pour que nous puissions "être", nos corps sont faits de multiples champs énergétiques, appelés par les différentes croyances ancestrales par de multiples noms au fil des

siècles: Chi, Prana, Ki, etc... cela représente la "force de vie", celle qui nous fait être vivant.

Une comparaison simple est donc celle d'une pile, une réserve en énergie vitale que nous avons, dès la naissance, et qui nous accompagne tout au long de notre vie. Cette pile est essentielle, car si elle vient à se vider prématurément, la vie sans va avec elle, et notre corps physique ne peut plus exister. Chacun naît avec une pile plus ou moins importante, pour diverses raisons qui sont loin d'être évidentes même pour les plus doués de ces sciences métaphysiques.

Ce capital d'énergie vitale, cette pile, décroît petit à petit au fur et à mesure que nous vivons, mais force est de constater qu'elle peut décroître bien plus vite pour certaines personnes que pour d'autres, entraînant un sentiment de mourir à petit feu, car la biologie devient alors ralentie, plus rien ne se fait comme il faut par manque d'énergie: un peu comme un robot qui a des piles en fin de vie, mais qui peut encore bouger les bras au ralenti pendant quelques temps.

Il est donc très important de veiller à garder des taux d'énergie vitale suffisamment hauts, faute de quoi toute démarche de santé biologique sera la plupart du temps vaine: à quoi bon donner des molécules pour corriger ceci ou cela, pour extraire les métaux, pour aider le foie, si au final il n'y a plus assez "d'électricité" pour faire fonctionner le robot?

Comme je viens de le dire juste avant, nous naissons tous avec un capital de Chi donné, mais la vie étant bien faite, nous disposons aussi de systèmes internes de type "dynamo" qui permettent à chacun de "se recharger" sur certains aspects de cette pile durant toute la vie. Cependant, dans la majorité des cas, nous utilisons mal ces systèmes de recharge, et au final un déficit se crée jour après jour, avec une récupération moindre que ce qui est consommé quotidiennement.

* Voici quelques exemples de situations qui entraînent souvent une perte exagérée de notre énergie vitale:

- Vouloir aider tout le monde, donner de son temps et son attention pour chaque personne qui soit. Le dévouement et la compassion envers autrui sont de magnifiques vertus qui mettent en lumière ce qu'il y a de meilleur en nous, mais le piège se situe dans le fait de ne plus savoir dire "non", et de devenir souvent un martyr bien malgré soi. Souvent on n'ose pas dire "non", on va alors écouter toutes les plaintes de ses amis, se mettre à leur place, les conseiller, mais lorsque cela devient "trop", on ne se rend même pas compte que ces discussions nous "vide" littéralement. Les gens trop compatissants se font "vampiriser" de leur propre énergie, et souvent se retrouvent eux-mêmes vidés à la fin d'un échange houleux d'une amie "qui va tjrs mal" et qui a besoin de soi. Au final, l'amie va mieux, elle le dit d'ailleurs "merci de m'avoir écoutée, ça va mieux maintenant!", il s'est opéré un transfert d'énergie vitale, de vous vers elle! Bien entendu les transferts d'énergies se font en permanence entre les gens et le but n'est pas de se protéger au point de ne plus être celui ou celle que l'on est: mais il faut avoir conscience du fait que les gens sur-compatissants sont souvent ceux qui se vident le plus de leur propre énergie, car ce trait de caractère fait que de nombreuses personnes veulent se confier à elle, ont besoin d'elle, et se sentant mieux après, reviennent tjrs vers elle dès que cela ne va pas. Il convient donc d'être "conscient" de cela, et d'être ainsi capable de se détacher parfois de sa trop grande implication personnelle vis à vis des problèmes des autres, faute de quoi le cercle vicieux de la baisse de notre propre énergie prend forme, notre propre corps, ce "robot" se retrouve en état de grande difficulté personnelle.

- Vivre dans des lieux sur-exposés aux champs électromagnétiques dévitalisants: ces champs, d'origine terrestres ou artificiels (CEM, wifi, électricité domestiques, etc) entraînent une chute constante et lente de nos propres énergies vitales: perdu dans ce brouillard vibratoire, incapable de se centrer sur les champs naturels harmonieux qu'il doit capter pour vivre (magnétisme du sol, ondes cosmiques, etc), la recharge en énergie vitale se ne fait plus comme il faut, la dynamo personnelle devenant vite inefficace.

- etc ...

* Quelques exemples de thérapies permettant de récupérer un peu d'énergie vitale (liste non exhaustive):

- le magnétisme humain (magnétiseur)
- le fait se "brancher" à la terre : earthing du lit, marcher nu pied sur la rosée sur matin
- certains appareils énergétiques, telles que le Molecular Enhancer (Dan Dial)
- une démarche spirituelle consciente permet par la respiration de capter l'énergie vitale de l'air (voir les livres sur les cas extrêmes des "respiriens")
- on peut capter une partie des énergies vitales des éléments de la nature, et notamment des vieux arbres robustes et âgés qui ont souvent une capacité de recharger les êtres humains qui se mettent dans leurs auras
- le travail de désincrustage des "entités" qui sont polarisés dans l'Aura (via le chamanisme, radiesthésie, etc)
- les divers moyens de protection contre le "vampirisme énergétique" (conscient ou inconscient) des gens envers soi
- corriger les perturbations vibratoires de son lieu de vie avec un géobiologue ou un radiesthésiste: magnétisme dévitalisant du sol, mémoire du sol, mémoire des murs, abération électromagnétique locale, perturbation artificielle due à la technologie (antenne relais, ligne SNCF, ligne HT, etc)
- Utiliser des plantes de protection contre le "vampirisme", dont la plus connue est l'Ail. Je vais d'ailleurs en profiter pour m'attarder un peu plus sur ce dernier point, car à mon sens il mérite réflexion.

"l'ail est le St Graal des malades environnementaux/lymés chroniques" Dietrich Klinghardt

Cette citation est très intéressante, et ce sur de multiples aspects... Comme je l'ai déjà dit auparavant, l'ail est un formidable allié dans les mécanismes de détoxification (grâce à ses nombreux composés aidant le corps à se libérer des produits toxiques), mais également dans le soutien immunitaire, mais aussi...sur un plan énergétique.

D'un point de vue énergétique et si l'on se base sur les croyances anciennes à son égard, l'ail est le gardien du "Soi", il protège l'intégrité de la personne et repousse la négativité des gens malsains. Il agit comme un bouclier protecteur envers les personnes qui auraient tendance à nous prendre notre propre énergie vitale par phénomène de "vampirisme énergétique".

Il est d'ailleurs curieux de constater que les gens qui semblent visiblement les plus gênés par l'haleine et l'odeur corporelle que l'on dégage après avoir pris de l'ail, sont en général ceux qui ont justement le plus tendance à prendre notre propre énergie ou celle des autres... chacun pourra d'ailleurs facilement juger de cette "curieuse" tendance dans son entourage 😊

b) Permettre une libre circulation de l'énergie vitale dans le corps physique

Un autre aspect fondamental au niveau énergétique consiste à **vérifier l'état des "réseaux électriques" internes du corps**: en effet à quoi servirait-il de disposer d'une "pile remplie et efficace" si le réseau électrique est coupé à différents endroits et que l'énergie envoyée n'arrive de toute manière pas à rejoindre les différentes zones où elle est attendue?

Les médecines orientales ont depuis longtemps cerné l'importance de cet aspect et ainsi développé des techniques permettant de libérer les blocages énergétiques, car ces derniers entraînent successivement par endroits des stases, ou des vides d'énergie vitale.

* De multiples causes peuvent provoquer ces ruptures dans la libre circulation de l'énergie vitale dans le corps, en voici quelques exemples courants:

- les actes chirurgicaux: comme la médecine allopathique nie l'existence "d'autre chose" que la matière, comment pourrait-elle comprendre les dégâts parfois importants qu'elle peut occasionner en utilisant le scalpel? Déchirer un tissu, travailler dans le corps et recoudre entraîne des cicatrices, lesquelles sont très souvent des ruptures dans la circulation des méridiens les traversant normalement. On a ici recousu la chair, mais laissé de côté un aspect pourtant très important: une partie de l'énergie ne circule plus, ou mal dans cette zone ou sur les zones avoisinantes. Parfois les circuits énergétiques sont simplement déviés, ce qui entraîne aussi des conséquences, mais souvent ce sont des blocages qui se créent, perturbant toute la dynamique énergétique, et par effet dominion biologique, du corps.

- les problèmes mécaniques, notamment sur le dos ou dans la bouche. Des blocages sur la colonne vertébrale, des vertèbres déplacées entraînent souvent des blocages dans la circulation énergétique de la zone concernée. Quand on sait l'importance de cette zone, il n'est pas étonnant de voir de véritables libérations non seulement mécaniques, mais aussi énergétiques, émotionnelles et de détoxification, suite à un bon travail de type ostéopathie ou occlusal.

- les implants métalliques dans le corps induisent souvent des blocages également dans la même catégorie, la présence multiple de métaux "lourds" change la manière dont l'énergie va circuler dans le corps, aboutissant à des perturbations + ou - généralisées. Lorsque des gros bouts de métaux sont positionnés en bouche, tel que les amalgames, bridge, couronne, de multiples phénomènes néfastes peuvent apparaître (electro galvanisme, "parasitage vibratoire" de la matière, effet "antenne"), c'est d'ailleurs presque tjrs par un blocage de la circulation énergétique dans la bouche et la zone des épaules, omoplates, dos.

- les émotions refoulées et les multiples traumatismes psycho-émotionnels que l'on a vécu depuis l'enfance, s'ils ne sont pas correctement "digérés", acceptés et compris, provoquent des blocages énergétiques. C'est d'ailleurs une des principales causes des blocages à répétitions, le corps essayant de "limiter" la propagation de pensées néfastes et dévitalisantes, en bloquant délibérément la circulation énergétique, en la retenant à un endroit défini. Un travail de libération énergétique sur cette zone peut donc parfois faire ressortir une émotion non comprise dans le passé, qui refait surface suite à la thérapie. Si la personne n'est pas capable de comprendre et libérer ce poids sur le moment, il y a de forte chance que le corps recoupera à nouveau la circulation énergétique afin de rebloquer l'effet pervers du traumatisme émotionnel. L'impact de ce type de blocage est un peu comme faire un garot sur une jambe qui saigne bcp: on limite la perte de sang pour ne pas courir de risque vital immédiat, mais on "sacrifie" à terme la jambe qui va nécroser si le blocage est trop long et persiste dans le temps.

- etc...

* Quelques exemples de thérapies permettant de libérer les stases énergétiques et permettre aux énergies de recirculer naturellement dans le corps physique:

- Les thérapies manuelles qui corrigent des problèmes mécaniques: ostéopathie - chiropractie - éthiopate - fasciathérapie - divers massages profonds
- Acupuncture
- Thérapie par polarité - Bio-circuits : viewtopic.php?f=75&t=3743
- Thérapies agissant sur les blocages émotionnels ancrés: hypnose - EMDR - somatic experiencing - thérapie par constellation familiale - EFT - ...
- Travail sur les cicatrices par magnétisme, électrothérapie (Scenar - Tens , etc)

c) Changer le "contenu", l'information véhiculée par l'énergie vitale

Deux aspects principaux ont été vus et expliqués maintenant: le fait de disposer de suffisamment d'énergie vitale (pile) pour que le corps puisse fonctionner, et de faire en sorte que cette dernière puisse accéder librement à l'ensemble des zones où elle est nécessaire. On pourrait penser que si ces deux actions se réalisent comme il faut, le corps fonctionnera forcément bien...et c'est justement ce qui permet d'en arriver à une troisième problématique majeure: le contenu de ces champs énergétiques, ce qu'ils véhiculent comme informations aux différents organes, tissus, cellules du corps.

Si l'on reprend l'exemple du robot, il devient facile de comprendre que cette problématique est à peu près similaire au mécanisme de programmation informatique du robot, qui lui indique les mouvements qui doivent être réalisés quand un ordre est envoyé: l'impulsion électrique est envoyée par la pile, elle transite dans les circuits énergétiques jusqu'à l'organe en question, et de dernier "décrypte" le message et exécute l'action. **Cependant si l'information envoyée est erronée, si le système dispose d'erreurs, de bugs, alors l'action sera incohérente aussi, comme par exemple bouger le pied à la place du bras.** Et bien il en est de même pour notre système énergétique: tout au long de notre vie, il apparaît des erreurs, des mauvaises interprétations, qui font que le corps fait des choses inadaptées, voir parfois dangereuses pour lui-même.

Le monde actuel a évolué à une vitesse folle, bien trop vite dans un cycle d'évolution jusqu'alors extrêmement lent: en l'espace de si peu de temps, l'homme a inventé des centaines de milliers de nouvelles molécules, a changé les gènes des fruits, légumes, aspergé le monde de milliers et milliers de molécules de type pesticides, herbicides, poisons divers et variés. Comment le corps pourrait-il être capable de reconnaître instinctivement et immédiatement le fait que ces substances soient "amies ou ennemis"? Le programme de reconnaissance, le programme "informatique" est véhiculé dans les sphères énergétique, c'est ici que ce décide comment sera utilisée telle ou telle substance...et en l'espace de quelques dizaines d'années, nos programmes internes ont été submergés par ces milliers de poisons quotidiens, au point de ne plus savoir reconnaître réellement ce qui devait être rejeté ou stocké.

Ainsi des aberrations sont apparues où l'on voit des organismes qui vont stocker le mercure, le plomb, le méthylbenzène au lieu de le rejeter, ou encore rejeter une grande partie de substances nécessaires telles que la méthionine ou de la biotine des céréales. Dans ce contexte là, faire une chélation ou imaginer drainer réellement les poisons stockés devient quelque peu illusoire ou tout du moins fortement limité: le corps ne voulant pas intuitivement éliminer ces substances, les efforts sont infiniment plus complexes à réaliser pour arriver à un bon résultat, sans compter le fait que ces substances étant très présentes dans l'air, l'eau et la nourriture, le stock ainsi éliminé sera souvent vite reconstruit.

Fort heureusement les avancées positives en terme de thérapies énergétiques ont vu naître de multiples outils permettant de travailler sur ces "**champs d'information**" humains, afin de lire certaines informations en eux, décrypter ce qui pose soucis au corps actuellement et "réinformer" ce dernier afin de lui faire apprendre ce qui est "bon" de ce qui ne l'est pas. Cette branche a vu donc naître divers appareils, plus ou moins scientifiques, plus ou moins aboutis et simple d'utilisation. On parle aujourd'hui beaucoup de "médecine quantique" et c'est précisément dans ces domaines de "l'information" qu'elle cherche à agir...et même si c'est une branche nouvelle et donc qui nécessite encore bien des améliorations, on voit déjà apparaître de vrais progrès sur les personnes qui travaillent intelligemment avec ce type de correction: car une fois que le corps a réappris ces différents aspects, toute la dynamique biologique s'en trouve soulagée, et ainsi les chélation, drainage, travail immunitaire fonctionnent bien mieux.

Bien entendu et en toute logique, il faut bien comprendre qu'un travail sur ces champs d'information ne pourra être réellement efficace que si le corps dispose d'assez d'énergie vitale, et que cette énergie circule suffisamment bien... faute de quoi, on aura beau essayer de changer des informations erronées, ces dernières ne seront pas acquises par l'ensemble du corps... pour prendre un exemple, c'est un peu comme si un chercheur faisait une découverte fondamentale pour aider l'humanité, mais que ce dernier était sur une île déserte et sans

aucun moyen de transmettre ses infos au reste du monde...seul les quelques personnes de l'île en profiteraient, ce qui ne serait qu'infime en terme de bénéfices réels.

Voilà pourquoi plus une personne aura d'énergie vitale, plus elle aura optimisé sa circulation d'énergie, plus elle sera à même de profiter de l'intérêt très prometteur des thérapies de réinformation énergétique. Un exemple classique à ce niveau étant l'homéopathie avec ce paradoxe connu de bcp de monde et qui est somme toute assez cruel: plus la personne est en "bonne santé", plus un travail d'homéopathie sera efficace, et donc plus sa santé sera optimisée. Alors que si elle faisait la même chose en étant très perturbé, avec peu d'énergie vitale et une mauvaise circulation de celle-ci, elle n'obtiendrait que très peu de résultat et penserait ainsi que "ça ne marche pas", ou que c'est "un placebo"....

Voici quelques thérapies reconnues dans ce domaine en pleine expansion:

- la morathérapie
- l'homéopathie
- Les multiples machines de biorésonance : Asyra Pro - Rayonex - SCSI QXCI - Physioscan - LIFE system - NES - Biocom - etc
- Thérapie de réinformations énergétiques non informatisé : méthodes NAET notamment
- Les machines de RIFE - la lumière pulsé (Bionic 880 - Photonic energetics, etc)

3) Un simple rapport d'échelle?

Remarque sur la suite de l'ebook:

Je souhaite d'abord informer les lecteurs sur le fait que les parties qui vont suivre étendent la vision de la maladie et de son sens sur une touche plus spirituelle. J'ai donc conscience que ces réflexions personnelles ne raisonneront pas en tous, et ce en fonction des croyances propres à chacun. J'ai néanmoins décidé de les inclure car elles apportent une ouverture supplémentaire sur la maladie, dans une époque où l'homme est en pleine mutation et ressens foncièrement le besoin de retrouver ses racines. J'espère donc que ces réflexions sauront toucher le cœur de certains et faire germer une graine positive en eux.

Je pense sincèrement que toute les "fibromyalgie" (au sens large du terme...) correspondent à un **rendez-vous**, arrivé dans chacune de nos vies respectives pour nous faire évoluer et nous faire prendre conscience que la vie que l'on menait jusqu'alors n'était pas celle "qui devait être"... tel un catalyseur, ces longues et dures maladies changent peu à peu notre manière de voir la vie, le monde, et d'interagir avec. Peut-être que la dureté de celle-ci est à l'image de l'urgence de la situation actuelle dans tous les aspects du monde: le changement doit se faire dans tellement de domaines de notre société, faute de quoi l'homme de demain ne sera plus que l'ombre de lui-même...

Un questionnement m'est personnellement souvent revenu en tête durant les pires moments de ma maladie: comment faire pour guérir ce corps? Faut-il pour autant faire la guerre à toute forme de vie que je considère nuisible pour MA santé?" Une comparaison ne m'a jamais quitté: celle de la Terre. **J'ai toujours pensé que tout cela n'était qu'un rapport d'échelle:** autant les parasites/lyme/candidas sont des entités qui nous font tant de mal quotidiennement, autant nous les hommes, faisons subir la même chose à celle qui nous habrite, nous héberge et nous permet de vivre: la Terre.

En avons-nous au moins conscience? Je veux dire par là "vraiment" conscience? Je pense que justement nous autres malades chroniques depuis des années, en prenons conscience chaque jour...alors que le reste du monde fait mine d'en avoir conscience mais cela reste souvent bien trop abstrait et éloigné, tel un concept auquel on adhère sans jamais lever le petit doigt pour améliorer les choses. Faut-il donc que cet être vivant et qui possède une conscience réelle, la Terre, se débarrasse de nous pour aller mieux? Est-ce LA solution ultime, LA chose à faire? Et si c'est le cas, pourquoi ne l'a-t-elle pas "encore" fait? Il lui serait pourtant si facile de déloger les milliard de grains de poussières que nous sommes comparé à elle... La Terre souffre de

tout ce qu'on lui fait subir mais permet encore à la conscience terrestre d'avancer, d'évoluer...remercions la de permettre que les hommes aient encore une chance de grandir malgré tout le mal qu'ils lui font.

J'ai personnellement le sentiment que tout s'accélère dorénavant et depuis quelques années, comme si le point de rupture était maintenant proche et qu'il fallait absolument que l'Homme change car il n'a que trop tardé déjà... **l'émergence des maladies chroniques qui explosent aujourd'hui correspondent bien à cette période, et nous forcent, souvent par la douleur et la souffrance, à prendre parfois des chemins opposés que ceux que l'on arpentait auparavant dans nos vies rangées.** Il est grand temps je pense de ne plus nager à contre-courant et à retrouver l'essence de notre être, et en ce sens lyme est un "messenger" comme le disait justement klinghardt dans un de ses articles.

Dompter la maladie, diminuer la charge bactérienne, oui, mais cela ne peut et ne doit se faire je pense que dans une démarche bcp plus large d'ouverture sur ce dont la maladie a à nous apprendre.... La Terre elle-même se secoue parfois l'échine, fais des éruptions volcaniques, des tremblement de terre, des tsunamis parfois...peut-on vraiment la blamer pour cela? La majorité du temps elle subit sans rien dire, la folie de l'homme actuel....

L'Homme doit changer pour continuer à vivre sur Terre, c'est une évidence...et s'il y arrive, s'il grandit suffisamment, alors il retrouvera l'équilibre de son être profond, celui qui lui permettra aussi de vivre de nouveau en harmonie avec ses propres habitants...s'élever "vibratoirement" de manière individuelle pour élever la conscience commune des Terrien, c'est aussi faire changer "de Plan" les habitants qui nous composent et qui sont aussi, dans une phase destructrice qui les conduit eux aussi dans une impasse... la mort de chaque homme est comme la mort d'une "Terre" différente et donc un échec pour les milliards "d'habitants" qui n'ont pas su évoluer dans le temps qui leur était impartis.

Sortez de l'hypnose généralisé des consciences, apprenez, comprenez, et puis finalement "changez"....c'est à ce prix là que les Hommes auront une place pour l'avenir... chacun le "sait", mais si peu de personnes le "vivent" spontanément, alors parfois la vie nous force à nous remettre sur les rails...pour notre bien commun.

4) Ferrari ou deux-chevaux?

Chaque incarnation terrestre est une expérience de vie unique. Encore une fois l'analogie avec la voiture se révèle être très utile afin de mieux saisir le sens de tout cela.

Dans le chapitre 5 nous avons parlé du fait qu'il est important de connaître les spécificités de son propre véhicule, afin de lui donner les éléments nutritifs dont il a besoin, et guider les thérapies sur les fragilités "de famille" qui sont susceptibles d'apparaître dans son propre chemin de vie. Dans cette démarche de réflexion spirituelle, nous nous plaçons ici sur un autre plan, mais qui est pour autant complémentaire, afin de répondre à : **"pourquoi un tel véhicule et pas plutot un autre?"**

Visualisons une axe routier principal, il est bondé de monde, et tout ce que l'on voit à perte de vue ce sont des milliers de voitures qui défilent, les unes après les autres et à vive allure, sur ce qui fait figure d'autoroute. On peut voir défiler bien des modèles "high tech", BMW, Golf, Ferrari...et puis sur le bas coté, visualisant tout ce trafic, il y a vous. Oui vous, dans votre "quad" modèle 1982 🇫🇷, qui fait un bruit sourd qd il dépasse les 30 km/h, et qui doit s'arrêter toutes les heures afin de laisser le temps au moteur de refroidir comme il faut.

"Mais pourquoi diable vous a t'on donné cet engin là?" Peut-on vous entendre pester en vous-même... Il y avait pourtant l'embarras du choix, et il a fallu que ce soit ce véhicule là...qui est fragile, bruyant, et qui vous empêche d'aller circuler comme tout le monde sur l'axe principal...

Au lieu de ça, vous vous devez vous contenter d'avoir accès aux routes de campagnes et aux chemins de terre, qui vous contraignent à aller tout doucement et à réfléchir sans cesse à quelle direction prendre à chaque intersection. Est-ce réellement un hasard pervers qui vous a contraint à suivre une route différente de tant de gens? **Dans ce que tant de monde appelle "hasard" justement, moi j'y vois plutôt un "rendez-vous"**.

L'âme, avant de s'incarner, sait précisément ce qu'il lui reste à expérimenter dans la matière, elle va donc choisir consciemment le véhicule le plus adapté à son expérience terrestre et à ce qu'elle désire apprendre dans cette vie.

Alors certes vous n'allez pas vite, mais n'est-ce pas quelquepart une nécessité pour que vous puissiez mieux voir les "détails" sur le côté qui vous aurez sûrement échappés en roulant tête baissée sur le volant à 200 km/h?

La lenteur nous force à justement élargir notre champ de vision sur des choses subtiles et différentes de la vie...elle guide nos yeux sur une expérience de conduite différente. Celle-ci n'est pas meilleure ou moins bonne que celle vécue par l'homme à bord de sa Ferrari dernier cri, elle l'a complète et en retire des bénéfices différents.

Quoique soit notre route, elle constitue avant tout un apprentissage de la matière, qui peut être vu comme des "leçons" que l'âme a désiré expérimenter en cette vie. Ne blâmons pas le destin cruel de nous avoir mis sur une route qui semble trop dure, et avec un véhicule qui a de nombreux défauts, cette route est juste adaptée à ce qui doit être appris et compris. De même n'envions pas le voisin qui a une BMW, car nous n'avons aucune idée de ce par quoi il a passé auparavant ou ce que son âme aura besoin de vivre par la suite. **La vie est foncièrement juste, c'est une école adaptée spécifiquement à chacun d'entre nous.**

Les plus gros obstacles sont aussi ceux qui, tel des enzymes, catalysent le plus profondément le changement qui nous attend tous, et l'évolution positive de la race humaine. Certes la leçon de cette vie est dure pour beaucoup, elle l'est pour moi aussi sachez le bien. Cependant je l'accepte, et je m'efforce jour après jour de me glisser en elle de la manière la plus souple qui soit...ne l'oubliez pas, le positionnement que chacun prend vis-à-vis de sa propre vie influence directement la génétique, donc la biologie de son corps. **Accepter avec confiance et optimisme les tremplins auquel chacun doit faire face dans sa vie, c'est avant tout activer les gènes qui mènent à les dépasser, le plus vite et avec le moins de souffrance possible...**

Nous sommes tous sur cette route là, alors puissions-nous tous apprendre nos leçons au plus vite et retrouver une vie heureuse et épanouie... 😊

5) Analogies de véhicules

Les correspondances qu'il y a entre la voiture et son conducteur, et le corps et son âme m'ont très souvent amusés et fait réfléchir. Oui il y a matière à comprendre bien des choses simplement en se penchant de plus près sur nos voitures si communes...

Comme vous avez pu le constater (si vous avez eut le courage de lire cet ebook en entier 😊), j'ai déjà fait diverses comparaisons avec la voiture au fil des chapitres, mais comme vous allez maintenant le découvrir il y a encore bien des similitudes à trouver, si tant est qu'on y réfléchisse vraiment. Puisque ce banal véhicule quotidien peut-être une source de réflexion et d'évolution positive pour l'homme, j'ai donc décidé de vous faire partager mes pensées sur la question... 😊

Prenons donc différents exemples et voyons ce que cela peut nous apporter, à nous, humains qui désiront

vivre heureux et en bonne santé:

a) Votre voiture dispose de multiples fonctions et spécificités qui lui sont propres. Lire le manuel utilisateur est donc une nécessité pour mieux l'utiliser et découvrir le type de carburant nécessaire, les révisions préconisées, le type de route adapté (tout terrain, route normale, etc). Votre corps fonctionne de la même manière, en connaître les spécificités (via les analyses génétiques comme détaillés au chapitre 5) permet de l'utiliser de manière plus efficace et donc de le faire durer plus longtemps. Savoir permet d'agir plus sécuritairement!

b) Comme vu juste auparavant, chaque voiture permet une expérience de conduite différente, et les différences ressenties par le conducteur entre un modèle "dernier cri" et une voiture des années 70 est très différente. De même l'âme s'incarnant dans un véhicule précis, cherche à expérimenter des sensations différentes en chaque vie. L'expérience acquise sur un vieux modèle peut sembler frustrant à première vue mais représente un apprentissage souvent plus complet et enrichissant qu'une voiture dernier cri (qui fait "bcp de choses" automatiquement sans que le conducteur ai à s'en préoccuper). Ne blamez donc pas le sors, et vivez l'apprentissage avec confiance.

c) Si vous avez tendance à crever les pneus de votre voiture relativement souvent et sans que cela ne soit "logique", peut-être que vous devriez revoir votre manière de conduire ou le type de route que vous empruntez. Qui a dit que votre véhicule était adapté pour le tout terrain? Vos envies d'explorer certains types de routes ou vos conduites "sportives" ne sont pas forcément adaptés aux capacités et spécificités de votre voiture, alors ces expériences douloureuses devraient vous faire comprendre que les axes moins cabossés sont sûrement plus adaptés à votre expérience de conduite de cette vie. Les voyants rouges qui s'allument (les douleurs) sur le compteur ne sont pas là pour empêcher de vivre, mais pour vous apprendre à mieux utiliser votre voiture.

d) La plupart des voitures possèdent plusieurs places passagers, mais une seule permet de gérer la conduite: la place du conducteur que vous utilisez. Ainsi durant l'expérience de conduite, il est possible de prendre quelques passagers dans son véhicule, qui peuvent être des amis, ou des étrangers pris en stop (on parlera de scattage d'entités ou d'entités polarisés), ce qui risque d'influencer la manière de conduire que vous aurez. Si ces passagers ne sont pas trop bruyants et ne vous distraient pas trop, votre conduite n'en sera pas trop affecté et vous continuerez de faire votre route comme bon vous semble (avec des déviations mineures). Cependant dans de rares cas de figure, il peut arriver que l'un de ses passagers soit agressif, hostile et armé, et souhaite vous voler votre véhicule...il essaiera alors par la force de prendre votre place aux commandes afin de décider par lui-même d'où il veut aller. Cette expérience heureusement assez rare est connue de tous par le nom de "possession", et représente un danger bien réel dans l'expérience de vie terrestre de l'âme.

e) Vous êtes acteur de votre propre vie, et en rien spectateur. Vous disposez d'un véhicule personnel, avec ses spécificités qui vous imposent un type de route adapté, certes, mais vous pouvez aller explorer les villes ou pays que vous voulez. Comme vous êtes aux commandes de votre véhicule, vous êtes maître de la destination que vous allez prendre et des choses que vous allez voir.

f) Pour économiser une voiture, tout le monde sait implicitement qu'il faut la faire se reposer régulièrement et ne pas la laisser allumée en permanence. De même pour économiser notre véhicule personnel, il faut lui accorder un repos régulier et nécessaire: le sommeil. Durant ce moment particulier, l'âme débranche "le contact", et s'évade en dehors des sphères physiques pour explorer le monde subtil de la conscience, que l'on appelle rêves. D'un point de vue ésotérique on parle de voyages Astral, où l'âme sort physiquement du corps pendant ce temps là et explore des voies d'apprentissages différentes.

g) Quelque soit les spécificités et la résistance de notre voiture, afin de la faire durer plus longtemps il faut s'afforcer de ne pas la pousser trop souvent dans ses limites. Conduire sans cesse en montant le moteur à 4000 ou 5000 tours/minutes peut être grisant un moment mais cela fatigue forcément le moteur qui ne peut tenir la cadence toute une vie. Il en est de même pour notre corps, ou chacun doit apprendre à déterminer ses limites et ne pas tomber dans l'excès des comportements à risques: se coucher tous les soirs à 3h du matin, manger de la junk food à tous les repas, ou encore vivre dans le stress en permanence sont usant, et ce quelque soit les capacités de résistance de son propre corps.

h) La comparaison des organes clés entre une voiture et un corps humain est frappante:

- Le moteur c'est le coeur, celui qui fait vivre le corps et tiens la voiture en état allumé. Sans lui, la carcasse de la voiture ou du corps est inanimé et immobile

- pour fonctionner la voiture a besoin d'une "nourriture" adaptée, permettant la combustion et la génération d'énergie: l'essence (ou le diesel en fonction des modèles). De la même manière le corps a besoin de nourriture physique pour que nos cellules génèrent de l'énergie et que nous vivions.

- Dans le processus de combustion de l'essence et la génération d'énergie, la voiture dégage ensuite une fumée qui doit être rejetée par le tuyau d'échappement. A l'identique, chaque cellule génère de l'ATP (énergie cellulaire) mais ce processus produit aussi une fumée néfaste pour le corps (sous forme d'oxydants et de CO₂) que le corps devra évacuer (notamment par les poumons). De plus la dégradation de la nourriture ingérée produit également des composés devant être évacués, par le colon et la selle.

- La vésicule biliaire est "réserve d'huile" qui va servir dans diverses fonctions du corps. Parfois cette huile devient sale et comme pour la voiture une vidange est nécessaire, elle se traduit ici par les fameuses "cure de foie (liver flush" du Dr Clark.

- Le choix de mettre de l'essence bas ou haut de gamme (mieux filtré et sans impuretés) est d'une incidence réelle sur la durée de vie du véhicule. Le foie est notre principal filtre à impureté du corps. Plus les aliments ingérés sont imbibés de toxines, pesticides et autres produits chimiques, plus notre filtre va se salir vite et peiner dans sa tâche par la suite...donc même s'il existe des mécanismes de filtrage dans le corps, le fait de diminuer la charge toxique entrante représente une nécessité pour faire durer notre véhicule plus longtemps et dans de meilleures conditions

i) Même si la durée de vie moyenne d'une voiture est au entour de 250 000 km (et donc environ 80 ans pour nous), il arrive qu'il y ait des dysfonctionnement graves bien plus tôt. Il est donc recommandé de faire comme il faut ses visites d'entretien en vue de voir au préalable certains dysfonctionnements apparant avant qu'ils ne soient trop préjudiciables pour l'ensemble de la voiture. La médecine préventive a donc tout son sens dans nos vies, et encore plus dans notre époque actuelle.

j) Si l'on laisse trop longtemps une voiture sans l'utiliser, il y a des chances que celle ci ne veuille plus s'allumer ou peine à le faire des années après, car les composants électroniques se "grippés". De la même manière, suite à un coma, plus le temps passe (l'âme a en quelque sorte perdu le contact physique avec le corps), moins il y a de chances que la personne se réveille par la suite.

k) La voiture fonctionne à une température régulée (grâce à l'aération et au liquide de refroidissement), et il en est de même pour le corps qui nécessite une température très précise. En cas de montée soudaine de la température il faut immédiatement couper le moteur si on veut éviter de le casser et provoquer des dégâts

irrémediables. De même en cas de forte fièvre il est nécessaire que celle ci baisse rapidement car le corps ne peut pas tenir longtemps à 40 degrés.

l) La voiture est adaptée pour soutenir un poids moyen et si on la charge beaucoup plus en permanence, l'usure des pneus, des suspensions et des amortisseurs sera bien plus rapide. De même le moteur se contraint de forcer plus et cela diminuera sa durée de vie. A l'identique pour notre corps, en cas de réel surpoids, cela usera bcp plus vite les articulations, le dos, les genoux, et exposera la personne à plus de pathologies cardiovasculaires (car le coeur force constamment plus).

m) Les sondes et voyants du tableau de bord de la voiture sont la même chose que nos symptômes et douleurs. Si l'on décide de couper ses fils afin de ne plus être dérangés par les voyants (sans comprendre pourquoi ils s'allument), alors on s'expose à des dégâts bien plus profonds par la suite. Cela ne nous viendrait pas à l'idée de faire ça avec notre voiture, alors pourquoi le fait-on sans cesse avec notre corps en prenant des médicaments allopatiques qui ne font que "masquer" très souvent les symptômes? Bien entendu ces derniers ont leur utilités dans certains cas de figure, mais ils en ont bcp moins dans le cas de pathologies chroniques ou le corps cris régulièrement pour car il est en souffrance...le but n'est pas de le faire taire mais de l'écouter, le comprendre et trouver des solutions visant les causes, et non seulement les conséquences douloureusement perçues.

n) Une petite action peut parfois s'avérer être lourde de conséquences des années après. Si vous avez un petit accrochage avec un pilier en avançant votre voiture dans un parking, et que vous enfoncez un peu la carrosserie avant, vous pouvez juger que le seul dégât est celui visible et que cela ne vous empêche pas de continuer votre route comme si de rien n'était. Cependant ce petit incident peut avoir désaxé très légèrement votre direction et le parallélisme de la voiture. Cela ne se fera en rien sentir pendant les premiers mois ou années, mais progressivement ce petit décalage va entraîner une usure bien plus prononcée des roues, de la direction, des amortisseurs, etc. Un acte classique équivalent est le banal "coup du lapin", qui peut s'avérer sans conséquence notable pendant des années, mais qui usera bien plus vite certaines cervicales et dorsales, aboutissant à de l'arthrose ou des douleurs chroniques prématurément.

o) Certaines marques de voiture utilisent le même modèle pour certaines pièces (carburateur, soupapes, tuyau d'échappement, etc) pour l'ensemble des modèles de voitures qu'ils proposent. S'il s'avérait que certains de ces éléments soient de "mauvaise qualité" ou présentant un défaut reconnu par la suite, alors on retrouvera des cassures et autres problèmes récurrents sur l'ensemble des modèles de voiture de la marque. Pour la marque de fabrication "famille Martin" 😊 il en sera de même avec divers polymorphismes génétiques et faiblesses "de famille"(comme vu dans le chapitre 5)

p) En cas de problèmes de fonctionnement mécanique sur la voiture (comme une perforation d'une durite dans le moteur), celle ci ne peut plus rouler sans une intervention physique du mécanicien. On peut faire correspondre ce type d'intervention à une intervention chirurgicale afin de réparer une perforation artérielle ou duodénale par exemple. S'il s'avère nécessaire de changer une pièce de la voiture car celle ci est irréparable, alors il faut que le mécanicien soit attentif à ne mettre qu'une pièce compatible et adaptée spécifiquement à la voiture en question. De même dans les cas graves nécessitant une transplantation d'organe, celle ci ne peut se faire qu'avec un donneur "compatible" avec soi-même car l'organe doit pouvoir être accepté par le corps du receveur.

q) Durant toute sa vie, il est fort probable qu'une personne conduise plusieurs voitures différentes, car la durée de vie de chacune est malgré tout limitée...ce qui correspond aux incarnations successives de l'âme dans divers corps physiques. Il est peu probable que la personne rachète le même modèle lorsque son

ancienne voiture ne roule plus, car les goûts et choix évoluent progressivement, et que de toute manière la gamme des modèles disponibles sur le marché se renouvelle régulièrement d'années en années (tout comme la génétique des corps dans le cycle de l'évolution biologique)

r) Pour démarrer, la voiture a besoin d'utiliser un courant électrique (bougies, batterie et alternateur). Si un de ces composants vient à être défectueux, très vite le courant électrique nécessaire ne va plus être fourni à la voiture, et celle-ci ne pourra plus s'allumer. Dans le corps humain, l'âme en s'incarnant dans la matière apporte "l'énergie vitale" qui donne cette impulsion de vie au corps biologique. Sans cette dernière, notre corps est inerte et la vie n'est plus présente. Dans le cas de la voiture, s'il y a un défaut temporaire du système d'allumage, on peut essayer de forcer le démarrage de la voiture en la poussant, ce qui permet parfois de relancer cette dernière et de recharger la batterie grâce à l'alternateur. Pour notre corps physique, à l'identique il existe une méthode utilisée en médecine qui permet parfois de relancer l'impulsion électrique de la vie: les électrochocs. Dans ces deux exemples on réinsuffle artificiellement une "étincelle" de type électrique pour essayer de relancer l'allumage du "véhicule" associé.

A ce propos et qd on y réfléchit, on peut se demander comment la science actuelle peut faire mine de ne pas "croire" aux phénomènes énergétiques, alors que l'on sait pertinemment que le corps génère de l'électricité en permanence, et que les médecins utilisent sans cesse ce type de soins pour relancer la vie de personnes qui font des malaises cardiaques, ou encore utilisent des électrocardiogramme/électroencéphalogramme pour visualiser l'état des organes associés... ne dit pas "qu'il n'y a pas plus aveugle que quelqu'un qui ne souhaite simplement pas voir?"

Voilà...je pense maintenant que vous avez pu voir à quel point notre corps/âme est en de multiples points semblable à un conducteur qui utilise sa propre voiture pour explorer le monde et vivre sa vie. Il y a sûrement encore de multiples exemples possibles, mais **le but n'était pas de tous les trouver, mais d'éveiller en chacun la soif de réflexion qu'il y a sur ses aspects de la nos vies. Ainsi lorsqu'une interrogation nouvelle arrive sur tel ou tel aspect de votre santé, avoir le réflexe de comparer son impact avec les contraintes associés sur une voiture peut vous ouvrir les portes à une compréhension plus aisée des conséquences à plus ou moins long terme.** Bien entendu le corps humain est immensément plus complexe qu'une voiture, mais cette dernière a le mérite de parfois nous simplifier les choses et nous permettre de voir de manière "pratique" ce qui peut être fait...

Puisse ces petites comparaisons vous aider dans vos choix de vie, comme elles le font régulièrement dans la mienne 😊

COMPREHENSION DU PUZZLE - NOTE FINALE

Et voila, vous êtes arrivé au bout de la lecture de ce guide pratique, bravo d'en être arrivé jusque la et d'avoir persévéré! (malgré mes blagues douteuses ou certains passages parfois un peu trop "techniques" 🧐)

J'espère très sincèrement que les jalons posés au travers de ces lignes, vous aiguilleront et vous permettront de ne pas vous égarer sur les multiples sentiers qu'ouvre une vision holistique de la santé. Car c'est bien la tout le paradoxe: la santé est un grand tout, et il existe donc mille voie d'accès vers cette dernière...et trouver son chemin personnel n'est pas tjrs chose aisé, et l'on a vite fait de se perdre en partant dans une mauvaise direction. C'était donc le but premier de ce guide, et j'espère y être en partie parvenu.

Certains parmi vous regretteront peut-être que certains sujets importants n'aient pas été abordés ici, tel que : comment traiter lyme et ses co-infections par les plantes, l'impact des déséquilibres mécaniques (colonne vertébrale) dans les troubles chroniques, ou encore la levé des blocages cicatriciels, les biofilms, l'hypercoagulation sanguine, etc etc... Mais comment espérer condenser 80 000 messages du forum Melodie et des années de recherches personnelles en quelques pages? Non bien sur, **ce guide ne substituera jamais l'immense travail réalisé par tous les membres d'un forum pendant des années et des années... il le complète et le soutien afin d'en extraire les informations principales a connaître, il en défini les bases et le socle commun.** Je recommande donc a tous ceux qui désirent aller plus loin, compléter leurs connaissances fraîchement acquises au travers de cette lecture, d'aller fouiller sur le forum et d'y passer du temps. Vous avez maintenant les bases pour ne pas trop vous disperser et avancer sereinement, a vous continuer la route maintenant... 😊

J'imagine également que malgré le cheminement que j'ai essayé d'apporter au fil des chapitres, certains

auraient espéré y voir apparaître un "protocole" simple et séquencé qu'il aurait suffi de suivre pour avancer étape par étape... malheureusement ceci est bien impossible, car chaque personne ayant lu cet Ebook est unique! Il possède ses propres faiblesses, son patrimoine génétique, ses émotions propres qui définissent et régulent sa biologie...tout cela fait qu'il est clairement impossible de définir une marche à suivre standardisé. **Il faut que chacun sorte de son rôle de spectateur (fort bien entretenu par le fonctionnement actuel de notre système de santé) afin de devenir un réel acteur de sa propre santé, et c'est ce dont j'ai également voulu vous faire prendre conscience dans cette lecture.**

Vous avez compris à quel point ces maladies touchent à une foule d'aspects divers et variés, alors vous pouvez facilement comprendre aussi pourquoi notre médecine segmentée ne peut répondre efficacement dans leur traitement. Si chaque spécialiste ne connaît que son domaine et ignore délibérément le reste du corps, comment imaginer qu'il puisse comprendre l'immense complexité que brasse ces dérèglements environnementaux? En ce sens, la médecine doit évoluer et retrouver ses racines, elle doit épouser les sagesses ancestrales des anciennes cultures qui voyaient le corps comme un grand "tout", s'imprégner de cette essence, et y ajouter le perfectionnement et la précision des marqueurs qu'offre la science moderne. Tant que ce pont ne sera pas réellement fait et utilisé par nos médecins modernes, la santé de notre civilisation ira sur une pente déclinante, comme c'est actuellement le cas et à une vitesse qui fait peur... Alors pour palier à ce manque, chacun doit s'investir réellement et devenir un réel spécialiste de SA propre maladie, c'est à ce prix que les malades environnementaux d'aujourd'hui deviendront les gens autonome et en bonne santé de demain...

Je ne vous dis pas qu'il ne faut plus voir ou faire confiance en votre médecin, bien sûr que non, **je vous dis juste qu'il faut avoir confiance en vous**, vous impliquer dans votre propre santé et faire que votre partenariat de santé avec votre médecin vous permette d'avancer et non l'inverse!

Cessez de croire que vous n'avez pas les moyens ni les capacités mentales de comprendre comment fonctionne votre santé... bien sûr que vous en connaissez des choses, bcp de choses même! J'en veux pour preuve que bien des aspects fondamentaux de votre maladie, que VOUS connaissez suite à la lecture de ce guide, sont totalement inconnus d'une grande majorité des médecins allopathes. Les médecins ouverts et réellement compétents seront reconnaître en vous une personne intelligente et qui mérite d'être écoutée et soutenue dans sa démarche, et les deux parties en ressortiront gagnants. Et si votre médecin n'est pas comme ça et ne vous écoute pas du tout? Et bien soit, changez en!

Libérez vous des chaînes qui vous empêchent de guérir, quitte à bousculer vos habitudes...après tout c'est VOTRE santé, votre bien le plus précieux, non? Cherchez et trouvez un médecin qui vous soutiendra vraiment et vous épaulera dans vos démarches, il y en a je vous assure, alors battez vous pour cela!

Remarque de l'auteur:

Ce e-book vous ai offert gratuitement, c'est mon cadeau personnel pour vous tous et toutes qui recherchez depuis tant d'années à aller mieux... Il est donc libre d'accès et c'est ma volonté qu'il le reste.

Vous pouvez donc (et je vous encourage même!) le copier et le donner à vos amis, à votre famille ou à quiconque qui serait intéressé par son contenu. Cependant, pour toute citation ou utilisation partielle de son contenu en vue d'être affiché sur une page internet, je vous demande de me contacter au préalable avant. Je ne demande à personne de payer afin d'obtenir une copie de cet e-book, mais chacun est libre de me faire un don s'il juge que mon travail et mon investissement personnel dans la mise en place de ce guide en vaut la peine. Pour ce faire, vous pouvez simplement utiliser le bouton de don situé sur la page d'accueil du forum melodie (<http://www.forum-melodie.fr>)

Je remercie sincèrement celles et ceux qui me soutiendront et je vous souhaite sincèrement à tous et à toutes de marcher à nouveau vers des jours heureux...

Pour celles et ceux qui voudraient me faire part de leur commentaires ou appréciations diverses suite à la

lecture de cet Ebook, n'hésitez pas a me contacter sur l'adresse email du forum: forummelodie@gmail.com

Avec fraternité et amitié,

Renaud GARELLI , alias "Pti gars" 😊