

# Burn out et épuisement



Par Anaïs Goldman  
© Janvier 2023

# Table des matières

- ◆ Causes et symptômes de l'épuisement (p. 3 - 4)
- ◆ Aspects émotionnels (p. 5 - 8)
- ◆ Conseils généraux (p. 9 - 10)
- ◆ Les pratiques énergétiques (p. 11 - 14)
- ◆ Les effets thérapeutiques du yoga (p. 15 - 23)
- ◆ Les surrénales et le système hormonal (p. 24 - 37 )
- ◆ L'équilibre du microbiote (p. 38)
- ◆ Cures à faire pour se rééquilibrer en profondeur (p. 39 - 51)
- ◆ Se protéger des ondes (p.52)
- ◆ Mises en garde (p. 53)

# Les causes et symptômes de l'épuisement

La fatigue peut avoir différentes origines; si elle est récurrente et handicapante, il convient de consulter un médecin, et de vérifier l'absence de maladies telles que les dérèglements thyroïdiens, la maladie de Lyme, le diabète, mais aussi les troubles digestifs ou allergies alimentaires, capables de générer à eux seuls de la fatigue excessive. En effet, encore peu connues, le syndrome du colon irritable et les intolérances aux gluten et aux laitages sont fréquents ; il convient donc de consulter un spécialiste et de suivre un régime alimentaire adapté.

Les périodes où vous vivez des émotions fortes peuvent également être suivies par des phases de fatigue. Les insomnies récurrents peuvent avoir le même effet. A chacun de comprendre l'origine de sa fatigue, et d'en soigner la cause. Parfois c'est le manque de sens qui induit une grande fatigue, et le corps se remet à mieux fonctionner une fois que l'on accepte de laisser partir ce qui ne nous convient plus.

Par ailleurs, les effets de la fatigue sont souvent les mêmes : baisse de tension, moral fragilisé, émotions instables, tendance à consommer des excitants, ce qui n'est pas un bon réflexe, puisque cela vous force à puiser dans vos ressources et peut mener à la longue, à l'épuisement et à l'anxiété.

## Les symptômes de la fatigue

- L'hypotension : une conséquence fréquente de la fatigue à surveiller

Symptômes :

- Etourdissements, vertiges, surtout quand on passe de la position assise à debout

- Des bourdonnements dans les oreilles

- Palpitations, fourmillements dans les membres

- L'hypotension post-prandiale peut révéler du diabète, le syndrome du côlon irritable, ou la maladie de Parkinson pour les personnes âgées.

- Un manque d'intérêt pour nos activités habituelles peut être l'indicateur que la fatigue se transforme en symptôme d'épuisement émotionnel, avec épuisement des surrénales, qui pourrait faire basculer dans un déséquilibre global plus important menant à des problèmes de santé physique et mentale. l'état de santé nécessite d'avoir de l'énergie disponible et assez d'enthousiasme et de joie pour entrer dans l'action et mener son chemin sereinement.

## Les carences en fer

- Cure de spiruline, lithotamne ou Floradix (de la marque Salus) sont très efficaces.
- Cure de jus de betterave crue
- Eviter de consommer du thé Pendant les repas. Préférer le consommer 1/2h minimum avant ou après le repas. En effet, le thé empêche l'absorption du fer.
- Consommer des légumineuses (qui sont riches en fer), associées à des légumes riches en vitamine C (cresson, citron, choux, persil, navets, etc...). En effet, la vitamine C permet d'assimiler le fer dans l'organisme.

## Les carences en vitamine B12

- Faire une cure de vitamine B12 : Les carences en vitamine B12 peuvent aller d'une simple fatigue et des troubles digestifs à la démence, en passant par des troubles neurologiques plus ou moins graves (fourmillements, paralysie ..). Cette vitamine se décline en plusieurs types de molécules. Des débats sont d'actualité pour savoir laquelle est la plus efficace.

## Médicaments naturels contre la fatigue et l'hypotension :

- Faire une cure de spiruline, associée à du ginseng ou de l'éléuthérocoque (éviter le ginseng si vous souffrez de palpitations et de troubles nerveux ; dans ce cas, contentez-vous de la spiruline, qui va commencer à faire effet au bout de 15 jours). Il est conseillé de consommer des tisanes de bardane ou cassis ou autre plante qui nettoie les reins en parallèle de la cure de spiruline, pour les personnes ayant des fragilités avec cet organe.
- Les plantes adaptogènes type éléuthérocoque, rhodiola, astragale, maca, etc... sont très bénéfiques pour supporter les organismes fatigués
- Le gomphrena et le warana : améliorent le sommeil et luttent contre la fatigue. Des ampoules existent de ce mélange très efficace. Vous pouvez également consommer le warana sous forme de graines, moins onéreux, et aussi efficace.

# L'aspect émotionnel

Le burn-out se manifeste souvent après **l'abandon d'une lutte où j'aurais voulu exprimer un certain idéal**, mais sans succès.

Expression décrivant mon état : "**Je brûle la chandelle par les deux bouts**"  
Tant j'ai consacré du temps et de l'énergie dans un projet.

J'atteins donc un état de vide intérieur profond car je refuse une situation où je souhaite voir un changement profond.

Je suis perfectionniste et dévoué, je veux atteindre mon idéal.

Je me sens **en lutte** contre le monde entier car je refuse son fonctionnement.

Cela affecte ma vérité profonde. J'ai envie d'abandonner car c'est trop pour moi. Je vis un sentiment d'impuissance face à un idéal inaccessible. Je suis atteint plus ou moins du syndrome du sauveur. J'ai l'impression de devoir sauver l'humanité.

Peut-être que l'excès de travail me permet de **fuir** quelque-chose : soit la peur de l'échec, du changement, de certaines décisions, de la critique, le besoin d'être reconnu, etc...

Je ressens du découragement, des **remords** d'expériences passées, de la tristesse profonde, une émotivité amplifiée, etc... Je manque d'amour envers la vie que je mène. **Mes blessures intérieures m'amènent à lutter**, résister, **refuser certaines situations**. J'ai tendance à **m'éparpiller**. Je me sens perdu.

La fatigue est à la fois physique, mentale et émotionnelle. Mon corps dit "stop" pour que je puisse me recharger énergétiquement.

J'accepte de ne pas **plaire à tout le monde**. J'accomplis de mon mieux ce que j'ai à faire, et je retrouve la sérénité, et le vrai amour dans l'action. J'accepte d'avoir besoin d'un temps de pose. Je cesse de m'accrocher au passé et j'accepte de vivre dans le présent. **Chaque instant m'apporte l'énergie dont j'ai besoin. En faisant les choses que j'affectionne, l'énergie revient naturellement.** Je suis conscient que j'ai le choix de **prendre ma place** ou de laisser les autres prendre la place. **J'ose exprimer ce que je ressens** pour reprendre ma place. Je fais les choix appropriés pour mon bien-être et celui de mes proches. Je m'entoure de lumière et je la laisse m'englober d'amour. Je trouve en moi-même les appuis nécessaires à ma **sécurité intérieure**.

Extrait tiré du grand dictionnaire des malaises et des maladies / Jacques Martel

# Comprendre ses émotions

Je prends le temps de prendre conscience de ma vie émotionnelle, Je peux faire des petits rituels ou exercices pour éclaircir ma vie émotionnelle grâce à l'EFT (Emotional freedom technic), l'EMDR, les petits bonhommes allumette, etc...

Il est possible de se faire aider par un thérapeute qui aborde à la fois les émotions l'énergétique et le corps : kinésiologue, ou autre.

Se faire masser, utiliser la médecine traditionnelle chinoise (shiatsu, acupuncture, etc...) va progressivement réveiller et libérer l'énergie profonde du corps.

## Répondre à ses besoins

Tout d'abord, lorsque vous sentez que votre état est lourdement impacté par une situation, pensez tout de suite : **"j'ai besoin de m'occuper de moi, mon corps me le dit!"**.

**Accordez-vous un plaisir spécial** qui vous fait particulièrement du bien; il peut être gustatif, affectif, sensitif, un lieu qui vous fait du bien, une musique qui vous soigne l'âme, danser sans prêter attention au ridicule de la situation, peu importe : lâchez-vous, votre corps vous le demande! Demandez ou faites-vous offrir un massage, prenez un bain thérapeutique aux huiles essentielles que vous préférez, chouchoutez-vous, faites-vous du bien. En psychologie, on estime que vous avez négligé un de vos besoins fondamentaux, récemment ou il y a longtemps, et votre corps vous le signale. Ce genre de signal n'est pas à prendre à la légère car s'il n'est pas entendu, il peut devenir un vrai problème handicapant dans votre vie.

De cette façon, il est important de se demander lorsqu'on se sent un peu perdu : **"quel est le besoin que j'ai négligé ces derniers temps ou dans le passé? Quelles sont les émotions qui me font souffrir aujourd'hui?"** Est-ce une sensation de désamour, de manque de reconnaissance, d'insécurité?

## Les questions à se poser

- Est-ce que je m'autorise à demander de l'aide quand j'en ai besoin?
- Que puis-je faire pour repérer les signes avant coureur du trop plein?
- Est-ce que je prends le temps de me régénérer suffisamment?
- Est-ce que je m'organise dans ma vie pour séparer le travail de ma vie personnelle?
- Est-ce que je profite des joies de la vie, des ressources de la nature pour me ressourcer?
- Est-ce que j'ai une vie sociale épanouie?
- Est-ce que je prends le temps de ressentir de la gratitude pour ce qui m'est offert dans la vie?
- Est-ce que je dors assez d'un sommeil récupérateur?

# Réapprendre à nourrir la vie

Lorsqu'on est dans un état de vide dans sa vie, c'est que l'on n'a pas nourri la vie comme il l'aurait fallu. Ce temps de pose nous permet de mettre le focus sur cet aspect essentiel de la vie : comment est-ce que j'ai besoin de nourrir ma vie pour **entretenir mon équilibre physique, énergétique et émotionnel**.

Il est essentiel d'établir des **rituels** afin de s'accorder des temps de qualité dont on a besoin pour remplir nos réservoirs d'énergie de différentes natures.

Pour cela, il faut apprendre à **bien se connaître**, et à **accepter nos possibilités, et nos limites**.

Ces **temps de ressourcement** pourront nous éloigner de notre quotidien afin de renouveler nos énergies, et revenir dans sa vie avec un regard neuf, pour éviter la lassitude, voir le manque de sens et de motivation.

Ils nous permettent également de **faire grandir nos qualités**, voire de **transformer nos faiblesses en qualité**, et de **modifier nos défauts**, ou de les reconnaître, et de les exprimer différemment.

Il est important de veiller à **se mettre dans un état de réceptivité** afin de profiter pleinement de ces moments et de sentir réellement leurs bienfaits. Apprendre à savourer les bons moments, ça s'apprend, ou ça se réapprend, lorsqu'on a perdu le contact avec la joie et notre capacité à lâcher-prise. Pour cela, il peut être utile de s'aider avec des outils tels que le yoga, la méditation, les exercices de respiration, ou encore la marche en pleine conscience, la danse, les voyages, etc...

## Travailler sur sa posture intérieure

Je me demande,, dans chaque expérience qui m'est proposée dans ma vie, **comment trouver la connexion avec cette expérience pour en tirer le meilleur pour moi**, pour me nourrir pleinement et positivement de ces expériences. **A partir de quel espace en moi je me connecte** à ce qui m'est donné à vivre, et aux personnes qui m'entourent, à mon environnement?

Exercices :

- Faire un tableau avec 1 colonne où vous allez noter **ce que vous n'aimez pas chez vous**, ou que vous considérez comme un problème, et 1 deuxième colonne où vous allez noter comment ces particularités qui vous caractérisent pourraient **devenir une qualité**, ou un point de départ pour une dynamique heureuse; Pour vous aider, vous pouvez imaginer que vous faites cet exercice pour quelqu'un d'autre...

- Dessiner un petit soleil dont chaque rayon va mener à **un besoin** que nous avons, au niveau physique, énergétique, émotionnel. Il est possible de **se baser sur les 5 besoins décrits dans la pyramide de Maslow**. Essayez de ne pas laisser de côté une partie de vous-mêmes!

# Non violence envers soi-même

Citation de **Marshall Rosenberg**, père de la communication non violente :

**"La violence est l'expression tragique de besoins insatisfaits"**

Selon **Thomas D'Ansembourg**, il y a différents types de violence : **la violence** envers autrui d'ordre **physique** (les coups), de nature **verbale** (intimidations, violence psychologique, pressions, dévalorisation, indifférence, etc...), et **la violence envers soi-même** (dévalorisation, manque d'estime de soi, négligences diverses ou refus de reconnaître ses propres besoins, dépendance à la drogue, alcool, prostitution, etc...)

**De quel type de violence avez-vous été victime récemment?**

**De quel type de violence avez-vous été victime dans le passé?**

Il existe différentes techniques auxquelles chacun est plus ou moins réceptif pour **rentrer en contact avec l'origine de votre noeud de souffrance** : **hypnose, thérapie**, etc... Je vous conseille fortement de vous faire aider si vous sentez qu'une de ces méthode peut vous aider à **faire émerger la partie cachée de l'iceberg**, car il s'agit bien de cela! En effet, une fois reconnue pour ce qu'elle est, une souffrance cesse de se manifester puisque nous lui avons accordé notre attention et notre reconnaissance. Reste ensuite à apprendre à réparer ou vivre avec les séquelles qu'elle a laissé en nous.

## Pyramide des besoins de Maslow

Selon la pyramide de Maslow, nos besoin sont de différentes nature :

- d'abord **physiologiques** (manger, dormir, boire, s'abriter)
- Ensuite **se sentir en sécurité** (à l'abri des dangers, du manque, + sécurité affective me permettant de m'exprimer librement et exprimer ma vérité)
- **Besoin d'appartenance** (à un groupe, à une identité, à un style de vie qui dit qui je suis)
- Besoin d'**estime de soi** (se respecter soi, être reconnu, être fier de soi)
- **Besoin d'accomplissement** (réalisation de ce qui est essentiel pour soi, incarner notre mission de vie, besoin de contribution...)

Sur quel besoin j'ai besoin de travailler pour me sentir nourri et satisfait dans ma vie?

**Exercice** : Faire un tableau avec ces 5 besoins, et mettre pour chaque besoin : 1 colonne pour ce qui est dans ma vie, et 1 colonne pour ce que j'aurais besoin d'améliorer par rapport à chacun de ces besoins.

# L'acceptation

Lorsque j'accepte la situation, elle se transforme

Selon Patanjali, grand sage à l'origine de la philosophie du yoga, **pour être heureux, il suffit d'accepter les choses telles qu'elles sont, ou telles qu'elles ne sont pas.**

La philosophie bouddhiste, quant à elle, prône le retour sur soi et **l'acceptation inconditionnelle de nos émotions.** Elle permet entre autre de se réconcilier avec l'idée angoissante du néant et de la mort.

En d'autres termes, **l'acceptation est ce que nous devons viser pour pouvoir guérir de nos blessures. Même si nous devons suivre des étapes avant d'y arriver** : exprimer ses émotions refoulées, pleurer, crier, être en colère, parler de ce qui nous a fait mal, toutes ces phases sont nécessaires, même s'il est mieux de les traverser avec le moins de dommages possible. Mais **toute colère non exprimée est une colère qui va un jour ou l'autre se retourner vers soi-même!** Alors autant essayer d'apprendre à l'exprimer de la façon la plus saine et la plus maîtrisée qu'il soit!

A l'heure actuelle, on fait croire aux gens qu'en prenant des **antidépresseurs** ils régleront leurs problèmes. Mais c'est faux! Au moment où vous acceptez de commencer une boîte d'antidépresseurs, c'est que vous êtes en **phase de déni de vos émotions. Elles vous font tellement souffrir que vous ne pouvez pas les affronter.** Or, si vous voulez dépasser l'orage de la dépression de façon pérenne, **vous allez devoir plonger au cœur de vos émotions afin de les reconnaître,** et donc de les apaiser. Il n'y a pas d'autre solution à ma connaissance. Si votre corps vous impose cette épreuve, c'est pour vous indiquer le chemin du mieux-être. Notre corps sait ce qui est bon pour nous.

**Les tempêtes sont parfois des périodes nécessaires pour accéder à une meilleure qualité de vie.** Encore une fois, le seul objectif valable doit être de l'accepter. Et puisque nous n'avons d'autre choix que celui-là, autant essayer d'en tirer profit tant que faire se peut. **Dans la culture chamanique, la dépression est une opportunité donnée à une personne d'accéder à une sensibilité supérieure.** Si cette personne n'est pas soutenue ou guidée durant cette période, cette phase de fragilité peut être très déstabilisante. Mais si elle est traversée avec sagesse, elle peut permettre à la personne concernée de redéfinir les contours de sa vie, savoir ce qu'il veut vraiment, et changer. En effet, lorsque la vie nous met face à certaines réalités, il est possible que certains rêves s'effondrent pour laisser la place à d'autres rêves encore plus beaux! Personne ne sait ce qui se cache derrière le vide de la dépression et du désespoir : à chacun d'en retirer ce qu'il peut.

# Les solutions

- Le **bourgeon de chêne, de cassis, d'églantier, d'argousier, de gingko** aident à remonter les tensions trop basses (en gemmothérapie)

- **Alimentation saine**, équilibrée, vivante, riche en Omega 3

- **Huiles essentielles** : Deux gouttes d'huile essentielle de romarin ou de pin sylvestre, ou encore de basilic, mélangées à de l'huile végétale à appliquer sur le plexus solaire et sur les reins 3 fois par jour.

- **Mélange d'huiles essentielles** : dans un flacon, mettre 10 gouttes d'huile essentielles de menthe poivrée, de clou de girofle, de pin sylvestre, et 120 gouttes (6 ml) d'huile d'argan ou autre huile végétale. Appliquer 4 gouttes sur le plexus solaire, et 4 gouttes sur les reins, 3 fois par jours en période d'hypotension. Ne pas dépasser 3 semaines de ce traitement. (Eviter si vous êtes épileptique, asthmatique, ou si vous souffrez de troubles hépatiques graves)

- Créer un mélange avec 8 gouttes d'huile essentielle de romarin, de pin, de basilic ou de poivre noir, avec 50 ml d'huile végétale. Faites vous des massages tonifiants avec cette préparation.

- **Prendre un bain** : Verser 8 gouttes d'huile essentielles de romarin officinalis ou de pin dans l'eau de votre bain, mélangées à de l'huile végétale pour qu'elles se diluent dans l'eau.

- **Huiles essentielles en inhalation** : Mettre quelques gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus, citron ou romarin sur un mouchoir pour inhaler. Vous pouvez aussi les vaporiser dans l'atmosphère.

- **Homéopathie** : china rubra 9ch 2 fois par jours pendant 1 semaine

- Cure de **décoction de peau de banane** bouillie 15 mn. Elle est riche en vitamines K, B, C, A, en potassium, phosphore, calcium, sérotonine (pour le sommeil), cuivre, en fer, tanins, antioxydants, potasse, c'est un anti-crampe, anti-inflammatoire, anti-fongique. Elle lutte aussi contre la cellulite, le surpoids, et permet d'activer le métabolisme et fournit de l'énergie. On peut y ajouter une Cuillère à soupe de lapacho et en consommer un verre le matin et le soir.

- **Plantes anti-fatigue** : romarin, berce, angélique, racine de pissenlit, sauge, myrtilles, aubépine, hysope, réglisse, menthe, l'eau de mélisse (mélange de plantes et d'épices macérés dans de l'alcool aux propriétés multiples.)

# Les bons réflexes

## En cas de tension basse

- Veillez à **contrôler votre tension régulièrement** afin de comprendre le lien entre votre état et votre tension
- Veiller à l'**équilibre de sa flore intestinale**, qui est souvent liée à l'état de fatigue et de résistance de l'organisme. Voir le fascicule "Digestion" et "Microbiote".
- **Se lever lentement** le matin, d'abord prendre le temps de **s'exposer à la lumière au moins 30 secondes**, cela stimule le système nerveux autonome
- Eviter de consommer de **l'alcool** de façon excessive
- Pratiquer une **activité physique** régulière
- **Dormir** suffisamment
- Veiller à son **hygiène bucco-dentaire** car elle a un lien avec le cœur en médecine chinoise
- Manger assez **salé**
- **Boire suffisamment d'eau**
- Lorsque vous restez dans une même position pendant longtemps, veillez à **remuer les orteils régulièrement**, éviter de croiser les jambes, favorisez la circulation de l'énergie dans le corps
- Une **pratique énergétique le matin** au réveil peut être d'une grande aide également (yoga, taï chi, do-in, exercices de respiration énergétique type "Kapalabhati" en yoga vont être très bénéfiques rapidement).
- Si votre fatigue persiste et que vous n'en trouvez pas la cause, c'est peut-être que votre organisme a besoin de **se détoxifier**.

# Lithothérapie

Porter des bijoux avec des pierres de **howlite, quartz fumé, pyrite, améthyste, lépidolite**, contribue à soutenir les personnes en burn out..

# Exercice de respiration anti-fatigue :

## Chasser les mouches

- Asseyez vous en tailleur, le dos est bien droit et les épaules dégagées, les mains sur les genoux. Posez les mains sur les genoux paumes vers le haut
- Effectuez 30 expirations brèves et brutales par le nez, comme si vous aviez besoin d'éliminer une mouche de votre nez.

Laissez l'inspiration se faire passivement.

Cette respiration est bruyante et dynamique : c'est ce qui la rend efficace!

- A l'expire, les muscles de l'abdomen se rentrent

- A l'inspire, l'abdomen se gonfle très légèrement

- Après les 30 respirations "chasse-mouche", Inspirez aux 3/4 de vos poumons, puis retenez votre souffle durant 10 à 60 minute selon vos possibilités. A force de répéter cet exercice, vous parviendrez à une rétention plus longue (jusqu'à 75 secondes)
- Vous pouvez reproduire cet exercice deux fois : d'abord les 30 expirations "chasse-mouche", ensuite la rétention poumons remplis au 3/4. Si vous remplissez vos poumons complètement, il vous sera plus difficile de retenir votre souffle!

# Postures de yoga régénérantes

- Se reposer à l'aide d'un bolster, (ou d'un traversin si vous n'en avez pas), sur lequel vous allez **déposer le haut de votre dos afin d'ouvrir la poitrine**. Cela libère les émotions et oxygène l'organisme. La respiration se fait plus agréable. Un mieux-être immédiat qui se répercute durant les heures qui suivent.
- Poser un bolster à 3 cm d'un mur, puis poser le bas de son dos sur le bolster, **jambes contre le mur**. Vous devez donc avoir les jambes en l'air contre le mur, et le bolster sous les reins. La posture doit être très confortable et vous pouvez la tenir aussi longtemps que vous en avez besoin. Pour rentrer dans la posture, le mieux est de se positionner d'abord de profil par rapport au mur, puis d'ajuster progressivement en s'appuyant sur les mains au sol et sur les pieds contre le mur. Cette posture fait circuler le sang, les énergies, et fait partir la fatigue.
- La posture du **chien tête en bas** : à quatre pattes, laissez aller votre tête, tendez le périnée vers le haut, posez les talons le plus près possible du sol, et respirez profondément dans cette posture.
- Enfin, prenez l'habitude d'**ouvrir la poitrine** pour prendre une bonne bouffée d'air, plusieurs fois dans la journée, après avoir vidé l'air de vos poumons le plus lentement possible. Cela va approfondir votre respiration et faire partir les tensions au fur et à mesure qu'elles arrivent! L'idéal, c'est que **votre expiration compte le double de secondes par rapport à votre inspiration**.

## En prévention de l'épuisement

- La posture de **la sauterelle** et ses variantes vont stimuler les surrénales et relancer l'énergie global du corps.  
Allongé sur le ventre, bras le long du corps, soulever le menton, regarder droit devant soi, puis lever les jambes en serrant les fesses. Prendre 5 grandes respirations, et relâcher. Après cette posture, s'asseoir sur ses talons à genoux, front au sol. Respirer tranquillement.
- S'allonger sur le dos, plier les jambes, déplier et déplier vers le ciel alternativement chaque jambe pour activer l'énergie du rein. Pied droit au sol, lever jambe gauche vers le ciel, et faire des rotation avec la cheville. Idem de l'autre côté.
- S'allonger sur le dos, pieds au sol, soulever le bassin, placer une brique de yoga sous les reins, reposer le bas du dos dessus, rester durant 5 à 10 min. en respirant profondément.

# Les points de méridien pour lutter contre la fatigue

Il est possible, si vous le souhaitez, de vous procurer un stylo d'acupuncture ou une pierre pointue afin de stimuler certains points de méridiens plus facilement.

Commencez par poser votre main sur votre **ventre**, sous le nombril, et appuyez fermement pendant une dizaine de secondes puis retirez aussitôt votre main. Cette zone, appelée « **Mère de l'énergie** », augmente la vitalité dans tout le corps.

Ensuite, placez votre index **entre vos seins**, appuyez fortement pendant quelques secondes, puis effectuez quelques mouvements circulaires. Stimuler ce point améliore la respiration et augmente votre vigueur. Pour décupler l'efficacité de ces gestes, faites-les au réveil, la fenêtre ouverte, pour profiter de la **lumière matinale** et de l'air frais revitalisant

Vaisseau gouverneur 26 : Trait d'union entre deux méridiens importants, le point situé dans le **creux entre la bouche et le nez** est celui de l'éveil de la conscience. En cas de malaise passager, de « coup de barre » ou de somnolence dans la journée, pressez-le assez fortement pendant 1 minute. En cas de fringale, il apaise la sensation de faim. Ce point stimule aussi la circulation des fluides dans le corps. Parfait si vous ressentez des lourdeurs dans les jambes au cours de la journée.

**Percutez votre dos** avec vos poings au niveau de la seconde lombaire, à hauteur du pli de la taille. Par série de 9 ou 18 (chiffres symboliques du chi). puis frotter vigoureusement. En médecine chinoise, les reins sont les symboles de l'énergie vitale. Les stimuler favorise l'élimination des toxines et des tensions, la circulation harmonieuse du chi (l'énergie qui relie tout ce qui compose l'univers) et donc la santé. Les personnes qui ont « les reins solides » résistent bien aux agressions quotidiennes.

Estomac 36 : Effectuez une forte pression **sous le genou légèrement vers l'extérieur**, sur le muscle jambier antérieur, dans le creux du bord antérieur du tibia. Ce point est très dynamisant. Vous pouvez le stimuler à l'aide d'un objet légèrement pointu afin de maintenir la pression assez longtemps.

# Des rituels énergisants

Faire circuler la lymphe régulièrement va renforcer le fonctionnement de l'organisme.

Ex : - Brossage de tout le corps le matin (5 à 8 min.) avec une brosse douce.

- Rotation et frottement des articulations (rituel ayurvédique)
- Postures de yoga : posture de libération des vents
- Massages de tout le corps en direction du cœur
- Mobilisation des articulations (où se trouvent les principaux centres lymphatiques)

## Les soins énergétiques

L'équilibre de la circulation des énergies dans le corps peut constituer une grande aide pour mieux surmonter les états de faiblesse. Selon votre sensibilité : acupression, shiatsu, acupuncture, kinésiologie, massage ayurvédique, etc...

## Les fréquences vibratoires sonores

Certaines ondes sont équilibrantes pour le système énergétique. Ecouter ces sons quotidiennement va aider à dépasser les états de mal-être lorsqu'ils apparaissent.

## Magnétothérapie

- **Rééquilibrage énergétique :**

Utiliser deux gros palets magnétiques de 3800 gauss (7,5 cm / côté). Poser soit le pied ou la main droite sur le côté rouge (pôle Nord); soit le pied ou la main gauche sur le côté blanc (Sud), durant 20 mn.

- **Insomnie**, fatigue au réveil, douleurs chroniques diverses : installer 2 ou 3 dalles aimantée (voir sur les sites marchands d'aimants "kit dalles nuit" sous le lit : cela a pour effet de modifier le champ énergétique. Pour les hypersensibles, les poser au sol, pour les autres, sous le matelas. (entre 70 et 110€ en tout)

## Séance de yoga à faire tout seul Libérer les voies respiratoires

- Mettez-vous debout. Sur l'inspiration, **levez les bras vers le ciel** en vous mettant sur la **pointe des pieds. Retenez votre respiration** tant que vous pouvez dans cette position. Lorsque vous ne pouvez plus, **expirez en baissant les bras vers le sol**. Restez dans cette position quelques instants en laissant aller la tête complètement. **Relevez votre buste vertèbre par vertèbre**. Recommencez 3 fois. Cet exercice permet de respirer beaucoup mieux. Faites-le dès que vous sentez un sentiment de mal-être.

- Allongez-vous sur le dos en respirant profondément. **Visualisez un paysage de montagnes**. Concentrez-vous sur l'aspect solide et indestructible de la roche. Entendez l'eau qui coule le long d'une source. La nature est éternelle. Prenez le temps de vous connecter à son énergie ressourçante. Tout est bien :)

- Allongez-vous sur le dos, pieds au sol, bassin levé, allongez vos bras sous votre bassin, puis reposez le bassin sur vos bras. Prenez 5 à 10 respirations dans cette posture.

- Assis en tailleur sur un coussin, croisez les bras, amenez paumes de mains vers le ciel, prenez 5 à 10 respirations dans cette posture.

- Tapotez le **thymus**, sur le sternum, organe du bonheur pour produire des hormones du bien-être

Les postures de yoga  
permettent de dénouer  
les tensions le long du  
système nerveux

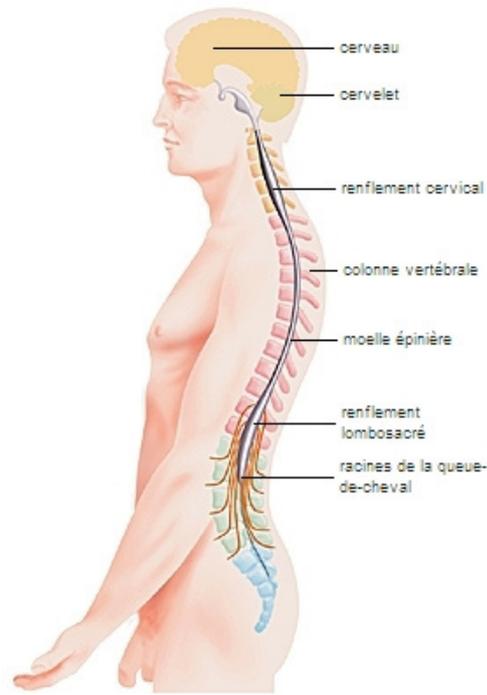


Image tirée du Larousse

## Exemple de postures :

La pince, Le chat/vache, la charrue, les torsions,  
les exercices de la nuque, le cobra, etc..

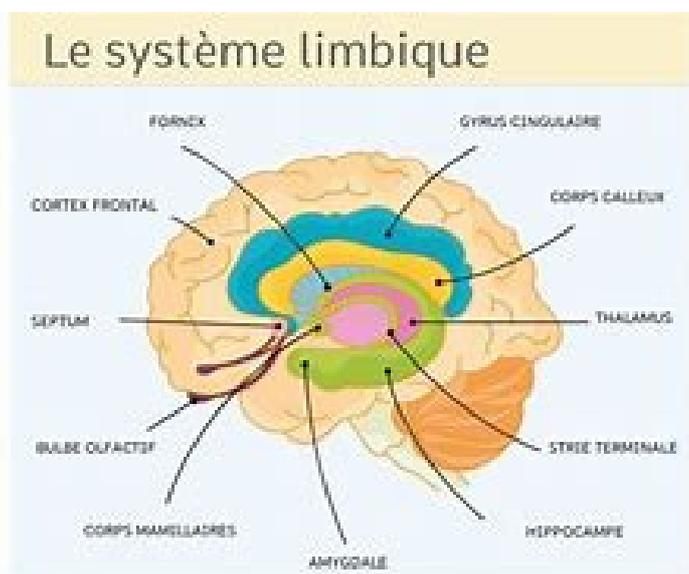
# Le système nerveux et le yoga

- ◆ Le système nerveux central se situe dans la **boîte crânienne**, et la **colonne vertébrale**. Pour l'apaiser, il est nécessaire d'évacuer les tensions dans ces zones du corps. C'est ce que permettent une majeure partie des postures de yoga.
- ◆ En effet, de nombreuses postures de yoga induisent un placement particulier de la colonne et de la tête, qui permettent de **libérer les tensions** dans ces zones, avec le soutien d'une respiration efficace.
- ◆ La **qualité de la respiration** est importante pour **oxygéner ces zones**, et pour rétablir la **coordination entre le rythme cardiaque**, le rythme respiratoire, qui vont retentir sur la **clarté mentale**, les pensées, et l'état émotionnel.
- ◆ Le **système endocrinien** est directement lié au **système nerveux**. Son bon fonctionnement en dépend.

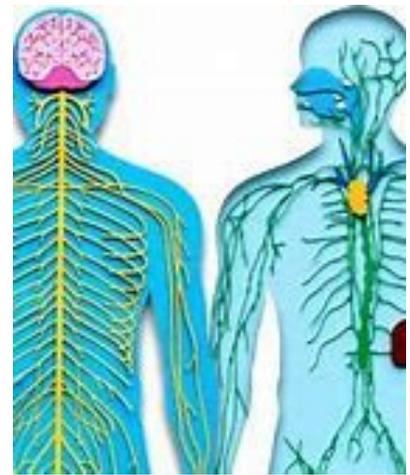
◆ Le **système limbique**, dont dépend notre **équilibre émotionnel**, est lié également intimement au système nerveux.

◆ Nous pouvons avoir une action concrète sur ces systèmes à travers **la respiration**, certains **mouvements et postures** qui vont permettre une meilleure **circulation des messages (neuro-transmetteurs, hormones, etc...)** et de la **nourriture (oxygène, nutriments, etc...)**, et à travers les messages en direction de notre **inconscient (hypnose, méditations guidées, visualisations, affirmations positives, etc...)**.

◆ Pour que ces pratiques aient un réel impact sur nos énergies profondes, il est nécessaire d'**apprivoiser les états de détente, entre la veille et le sommeil**, qui nous rendent **réceptifs** à ces messages.



# Le nerf vague



◆ Le nerf vague **relie les organes du ventre au cerveau, en passant par les poumons**. Lorsqu'il est bien équilibré, il permet la **circulation de messages entre le cerveau et les organes de digestion et de respiration**. En termes symboliques, il relie notre **centre mental** (le cerveau) à notre **centre instinctif** (le ventre), afin d'ancrer nos idées dans la matière.

◆ **Le yoga, l'amélioration de la respiration**, contribuent à équilibrer le nerf vague (= nerf pneumo-gastrique)

◆ La stimulation du nerf vague entraîne :  
Une **sécrétion d'acétylcholine**, qui induit un ralentissement du rythme cardiaque

◆ Un **rééquilibrage des glandes endocrines**

◆ Un équilibrage de la **digestion**

◆ Un équilibrage de la **pression sanguine aortique- et l'innervation du cœur**

◆ Une **régulation du système parasympathique** = auto-régulation des fonctions de l'organisme (vasodilatation, détente, homéostasie)

◆ De nombreuses **postures de yoga** contribuent à libérer le nerf vague, mais aussi quelques **exercices spécifiques alliant posture et respiration**

# Effets du yoga

◆ **Au bout d'une heure** de pratique ◆

Le **taux de gaba** augmente dans le **thalamus**  
**Ce neuro-transmetteur est un** anxiolytique  
naturel

Il inhibe l'activité nerveuse des neurones sur lesquelles il se fixe

◆ **Au bout de 3 mois** de pratique régulière ◆

Le **taux de cortisol** décroît

Il se régule au niveau de l'hypothalamus

Le **cerveau est modifié**

Le volume de la **matière grise et de l'insula**  
(impliquée dans la conscience de soi et des autres, les  
émotions)

augmentent en fonction du nombre d'heures de  
pratique.

## **Mise en garde :**

le yoga peut être néfaste s'il n'est pas pratiqué  
de façon adaptée à chacun et amené de façon  
évolutive.

Il peut être nécessaire de se faire accompagner  
par un professionnel pour adapter la pratique à  
ses besoins propres, particulièrement lorsque  
l'on est en état de fragilité.

En général, 3 séances d'accompagnement  
suffisent pour être capable de pratiquer de  
façon autonome et adaptée.

# Durée de pratique pour un effet thérapeutique

**Pour commencer à obtenir des effets thérapeutiques, le yoga doit être pratiqué régulièrement à ce rythme :**

◆ **2 séances longues / semaine (45 min. à 1h15)**

◆ **+ 15 min quotidiennes**

## **Quelles pratiques ?**

◆ Exercices de **respiration ou postures**

◆ Privilégier les exercices / postures **adaptés à notre état**

◆ L'essentiel est de **prendre plaisir** à la pratique

## **Le timing et les horaires idéaux**

◆ Quotidiennement, elle peut être répartie en **1, 2 ou 3 mini séances de 5 min.**

◆ Les exercices pratiqués **le matin** vont permettre de **canaliser la sécrétion de cortisol naturelle** liée à la nécessité de passer à l'état de veille, et de **poser une intention positive** pour le déroulement de la journée en prenant soin de soi dès le réveil

◆ Les exercices pratiqués **le soir** vont **favoriser l'endormissement** et augmenter la qualité du sommeil

◆ Les exercices en **milieu de journée** vont faire un rappel pour **éviter d'accumuler les tensions** au long de la journée

◆ Vous pouvez **définir vos besoins** en faisant le point sur **les moments de la journée où vous avez plus tendance à traverser des états de stress ou de malaise** de manière récurrente

# Pratiques de yoga spécifiques pour soulager le burn out

## ◆ Certains exercices ont pour effet d'équilibrer la production ovarienne ◆

Ex : Postures qui travaillent l'ouverture des hanches : La grenouille, le museau de vache, l'aigle, le rocher, la tortue, etc...

## ◆ Certains exercices ont pour effet d'activer la thyroïde et les surrénales ◆

(à faire en cas d'épuisement)

Ex : Chameau, chandelle, charrue, sauterelle, la roue, le poisson, le lion, la respiration ujjaye, etc...

## ◆ Certains exercices de respiration tonifient l'organisme ◆

Ex : Kapalabhati, respiration solaire, les bandhas, etc...

## ◆ Certaines postures calment les surrénales ◆

Ex : Le chiot, le lapin, l'enfant, chien tête en bas, etc...

## ◆ Certaines postures aident à réguler la glycémie ◆

Ex : Pince en demi-lotus, nauli, kapalabhati, torsion, l'arc, la roue, yoga-mudrasana, la charrue, le paon, talaggi-mudra, etc...

## ◆ Certaines respirations apaisent le rythme cardiaque ◆

Ex : Respiration lunaire, cohérence cardiaque, etc...

## ◆ Certaines postures apaisent le rythme cardiaque ◆

Ex : La tête de vache, chameau gorge fermée

## ◆ Certains exercices équilibrent le système nerveux central ◆

Ex : Respiration alternée, exercices pour les yeux et la nuque, la matrice, etc...

## ◆ Certains exercices équilibrent l'hypophyse ◆

Ex : Le corbeau, kapalabhati tête penchée, la cigogne, jala neti, etc...

## ◆ Attention ◆

Il peut être nécessaire de se faire accompagner par un professionnel pour adapter la pratique à ses besoins propres, particulièrement lorsque l'on est en état de fragilité.

# Séance d'initiation au yoga

◆ Il est essentiel de débiter le yoga par **une séance conçue pour s'initier à écouter ses ressentis** afin de ne pas se blesser. Le yoga agit **en profondeur sur le système nerveux**. Mais s'il est pratiqué sans adaptation, il peut aussi bien **le libérer que le perturber** encore plus! Malheureusement, le yoga est souvent **pratiqué dans la force**, ce qui peut nous décevoir car aucun effet bénéfique ne se fait sentir. Il est même possible de **nous blesser**, ou d'expérimenter des **sensations désagréables**.

Enfin, le yoga est un outil puissant, et si on pratique les exercices sans **connaître leurs effets**, on peut empirer notre état.

◆ Exemple : faire un **exercice de respiration élaboré** dès la première séance, ou quand on est dans un état de fragilité, **peut perturber les énergies, le système nerveux, et la vie émotionnelle**.

◆ Exemple 2 : faire une **posture évoluée** pour laquelle nous n'avons pas la souplesse ou la musculature peut bien évidemment nous amener à **nous blesser!!!**

◆ Heureusement, il existe des **exercices préparatoires** avant d'arriver aux exercices plus évolués. Lorsqu'on se trouve dans un **état de fragilité**, il peut être suffisant de n'effectuer que des **exercices simples**, afin de **ne pas perturber le système nerveux** qui est déjà très **fragilisé**.

◆ Il existe des **exercices très doux associant mouvements simples et respirations** permettant d'**agrandir l'espace respiratoire**, de **détendre les zones clefs du corps** : plexus solaire, nuque, mâchoire, dos, poitrine. Une fois que ces zones sont détendues, **tout le système nerveux se relâche naturellement**

# Apprendre à se reconnecter à son corps

◆ Il est nécessaire de développer un nouveau savoir-faire pour **se rendre réceptif au yoga**.

◆ Pour cela, **des exercices simples**, où la sensation de détente s'obtient rapidement et facilement, sont la seule façon d'y arriver. Au départ, cela nécessite un vrai apprentissage car depuis tout petits, **nous sommes habitués à une logique toute opposée : chercher des résultats visibles, compétition**, se tourner vers l'extérieur plutôt que vers l'intérieur.

◆ En effet, il faut savoir que **certains outils du yoga peuvent être néfastes dans certaines conditions**. Par exemple, si on fait de la **méditation** sans support (dans le silence et l'immobilité totale) alors qu'on a le mental agité ou que notre sensibilité n'est pas réceptive à cette méthode, il est possible de générer des angoisses, des états dépressifs ou d'agitation. Certaines postures sont inaccessibles à de nombreuses personnes car la forme de leur os ne leur permet pas de les réaliser.

◆ Or, il est dommage de se priver des effets du yoga à cause d'un manque de souplesse ou d'un état d'agitation intérieure, alors que c'est dans ces cas que **nous en avons le plus besoin!!!**

◆ C'est pourquoi les exercices inspirés du yoga, préparatoires à des exercices plus élaborés, vont être bénéfiques pour la plupart des gens, particulièrement **pour les personnes en état de fragilité**, bien que ces exercices soient moins spectaculaires que certaines postures avancées.

◆ Ces exercices existent et ont un **effet puissant sur tous les systèmes du corps**. Leur effet thérapeutique n'est plus à prouver. Plus de **4000 études scientifiques** ont été réalisées sur les **effets thérapeutiques du yoga**. Les conclusions sont très positives et étonnantes!

# Déséquilibre des surrénales

Les glandes surrénales jouent un rôle dans le métabolisme au niveau de l'élimination des liquides, en lien avec le rein, mais aussi au niveau de l'assimilation des glucides. Un dérèglement des surrénales peut avoir différentes conséquences fâcheuses sur l'ensemble du système hormonal, ainsi que sur l'ensemble de l'organisme.

En effet, la **production du cortisol** est **commandée par l'hypophyse**, qui est également la glande maîtresse de la **thyroïde** (production de T3 et T4) et des **ovaire** (production de progestérone et œstrogènes).

Les surrénales produisent le cortisol, l'**adrénaline** et le **DHEA**, hormone de la jeunesse cellulaire par excellence. La DHEA est l'hormone principale, à partir de laquelle se forme les **androgènes** et les **œstrogènes**. Elle est produite du **cholestérol** par les surrénales. Elle est transformée dans l'organisme en différentes hormones.

- Les surrénales peuvent être stimulées, calmées et équilibrées grâce à des exercices de yoga effectués régulièrement, ainsi que des cures en gemmothérapie (bourgeon de cassis, etc...) et phytothérapie (reishi, spiruline, etc...).

- Le taux de cortisol est contrôlé de manière fiable dans la salive.

Faire un **contrôle du taux e cortisol dans la salive** est un indicateur intéressant pour adapter la stratégie de guérison.

Voici quelques conseils pour énergiser la zone des surrénales.

- Cure de **plasma de Quinton** qui a une composition très équilibrée en sels minéraux.

- **Huile essentielle de pin sylvestre / épinette noire / ravintsara ou basilic tropical**, mélangées à de l'huile végétale **sur les reins**, 3 fois par jours.

- De la **chaleur** : une bouillotte au dessus des **reins**

- **L'huile essentielle de basilic** aide à rééquilibrer les surrénales, ce qui peut être intéressant si vous souffrez de diabète, ou si vous avez des problèmes de fatigue extrême. Les différents centres hormonaux de l'organisme étant tous reliés les uns aux autres, il peut être utile de les régénérer tous lorsque l'un d'eux dysfonctionne ou que l'on ne comprend pas l'origine du problème. Il est donc possible d'appliquer de l'huile essentielle de basilic mélangée avec de l'huile végétale **sur les avant-bras** deux à trois fois par jour.

# Les dérèglements des surrénales et leurs conséquences sur le reste de l'organisme.

Les surrénales interagissent avec :

- La progestérone, hormone ovarienne:

**il faut suffisamment de progestérone pour que les surrénales puissent fonctionner correctement et produire un taux de cortisol suffisant**

- La **progestérone** sert de **substrat** pour la production d'importantes hormones, comme le **cortisol**, **l'androsténédione**, et la **testostérone**. Ainsi, **les déficiences en progestérone** s'accompagnent fréquemment **d'insuffisances en cortisol** et en androgènes.

Source : Nutranews.org

Il peut donc être nécessaire de **remonter le taux de progestérone** pour **remonter le taux de cortisol**, notamment avec de la crème de progestérone transdermique, des plantes et superaliments progesteron-like

- L'hypophyse

L'hypophyse envoie aux surrénales le signal de produire le cortisol, en fonction des événements, des besoins, reliés à l'hypophyse par l'hypothalamus (température, danger, etc...).

- Le système nerveux

Lorsqu'un excès de toxines se présente, le système nerveux est alerté par le foie, et alerte instantanément les glandes surrénales afin qu'elles sauvent la situation en libérant l'adrénaline destinée à protéger l'organisme. Ce composé est toujours libéré selon un pourcentage de deux parts d'adrénaline pour une part de toxine. L'adrénaline fournit une réponse à court terme tandis que l'hormone cortisol fournit une réponse à long terme.

- Le foie

Lorsque le foie se détoxifie, les glandes surrénales associent les substances toxiques libérées à une quantité d'adrénaline suffisante. lorsque le foie est contraint à un nettoyage excessif et qu'un afflux de poisons envahit le sang, des alarmes retentissent dans tout le corps. Le foie envoie alors des composés chimiques pour prévenir le système nerveux central qu'une détoxification excessive est sur le point de se produire.

Le système nerveux alerte instantanément les glandes surrénales afin qu'elles sauvent la situation en libérant l'adrénaline destinée à protéger l'organisme. Ce composé est toujours libéré selon un pourcentage de deux parts d'adrénaline pour une part de toxine. Trop d'adrénaline détériore le système nerveux central, vous pouvez alors ressentir des symptômes tels que des tremblements, des frissons, des courbatures et des vertiges. (Curenature.fr)

- Le système immunitaire

Lorsque les surrénales sont épuisées, un phénomène de compensation va se mettre en place au niveau des autres glandes endocrines (thyroïde, hypophyse, ovaires, pancréas, etc...), qui va ensuite atteindre le système nerveux (et la production de neuro-transmetteurs et hormones divers) et le système immunitaire (production de cytokines, menant à des phénomènes inflammatoires, etc...). Ce processus va révéler toutes les fragilités sous-jacente de l'organisme, liées à la génétique ou à des accidents de la vie ayant fragilisé certains organes.

# Contexte actuel

Actuellement, tout concourt à perturber nos hormones :

- Bouteilles en plastique qui se désagrège dans l'eau
- Air pollué
- Accidents nucléaires passés
- Produits chimiques dans notre alimentation, nos cosmétiques, nos médicaments;
- Eau du robinet qui contient des oestrogènes, résidus des pilules et autres médicaments rejetés dans les eaux usées et filtrées partiellement.

Changez vos habitudes quotidiennes pour éviter tout ce qui peut changer votre niveau d'hormones :

- Achetez des cosmétiques et autres produits de soins personnels qui ne renferment pas de parfum, de parabènes et de phtalates.
- Utilisez des produits de nettoyage naturels.
- Utilisez des produits en plastique sans bisphénol A (BPA).
- N'utilisez pas de produits en vinyle souple.
- Achetez des conserves sans BPA.
- Remplacez les poêles antiadhésives par des poêles en fonte.
- Évitez les pesticides

# Les faits sont là

"Trois composés de la famille du **BPA** dont le **bisphénol S** mais aussi le **bisphénol AF et AP** ont ainsi été recensés parmi les **73 substituts** dont l'agence appelle à la "**plus grande précaution dans leur utilisation**", "au regard de leurs **analogies structurales avec le BPA** et de leur **potentiel oestrogénique**", similaire aux hormones féminines et pouvant s'avérer néfaste"

/ Actu environnement.com

## Des causes environnementales pointées du doigt

Les chercheurs soupçonnent que la migration de l'endomètre hors de l'utérus est en fait liée à plusieurs facteurs : génétiques, immunitaires, hormonaux et environnementaux.

Marina Kvaskoff est épidémiologiste doctorante au laboratoire "Centre de recherche en épidémiologie et santé des populations" (Inserm) de Villejuif.

Selon elle, l'exposition a des produits comme les **Bisphénols A, les phtalates, les pesticides organo-chlorés et les dioxines**, qui sont des **perturbateurs endocriniens**, peuvent jouer un rôle sur le risque d'apparition de la maladie. Une étude récente réalisée chez la souris montre par exemple que l'exposition prénatale des souris au Bisphénol A pourrait favoriser une pathologie ressemblant à l'endométriose chez les souris femelles.

/ Alternative santé

# Les oestrogènes et la thyroïde

- Les oestrogènes sont **antagoniques aux hormones thyroïdiennes**.

- La dominance en oestrogènes est à l'origine de nombreux cas d'hypothyroïdie vers la quarantaine (Dr Lee).

- Lorsque les **oestrogènes ne sont pas contrebalancés par la progestérone**, ils rendent les **récepteurs cellulaires à l'hormone thyroïdienne moins réceptifs** à cette dernière, de sorte que les **T3 et T4 sont rendues inefficaces**, et les **symptômes d'hypothyroïdie** apparaissent.

- Dans ce cas, les taux de T3 et T4 sont normaux, puisque les troubles ne viennent pas de la thyroïde. Il convient donc de prescrire de la **progestérone sous forme de crème transdermique** pour aider la réponse cellulaire à ces hormones.

" - Les **œstrogènes en excès**, non contrebalancés par un manque de progestérone, **accroissent la protéine-transporteuse produite dans le foie**, à laquelle sont liées les hormones thyroïdiennes, rendant ainsi ces hormones partiellement **inactives**. Il s'agit de la la synthèse de la thyroxin-binding globulin (TBG). **Seules les hormones libres – non liées – sont actives**. Un **excès en TBG**, agissant comme **réservoir d'hormones**, **augmente** donc la **proportion inactive des hormones** au détriment de la portion libre dès lors moins disponible pour les tissus. **Les œstrogènes** sont connus également pour **réduire la conversion de T4 en T3**, conduisant ainsi à une conversion préférentielle en reverse-T3 (une T3 inactive). L'excès de reverse-T3, en bloquant les récepteurs, comme une clé défectueuse dans une serrure, **ralentit l'activité cellulaire** de toutes les cellules, entraînant des **symptômes d'une thyroïde hypo-active**."

# Les signes d'une dominance d'oestrogènes

"Ils incluent:

**seins gonflés** et sensibles, voire **fibrokystiques, fibromes utérin, endométriose, menstruations irrégulières** ou manquantes, augmentation de **caillots menstruels, PMS** (syndrome prémenstruel), baisse de la **libido, rétention d'eau** (pieds et doigts gonflés), **ballonnements**, gain en **masse adipeuse** (spécialement à l'abdomen, aux cuisses et aux hanches), **crampes, fatigue** constante, **perte de mémoire, humeurs changeantes, irritabilité, dépression** et **anxiété, chute des cheveux, maux de tête, hypoglycémie, insomnie, yeux secs, peau sèche, ostéoporose**, accélération du **processus de vieillissement**.  
On retrouve nombre de symptômes de l'hypothyroïdie."

Source : fibrokur.com

## Solutions

- Rétablir **l'équilibre oestrogènes / progestérone** avec :
- de la **crème de progestérone transdermique**
- Des **plantes** qui agissent sur cet équilibre : **gattilier** (= vitex), **soufre organique**, etc...

# Que faire en cas de problèmes hormonaux?

Tout d'abord, **faire des analyses** pour connaître l'origine de vos troubles.

N'oubliez pas de **tester votre thyroïde!** si le résultat est négatif, n'en déduisez pas que votre thyroïde fonctionne bien, car celle-ci peut très bien dysfonctionner sans que cela n'apparaisse sur votre analyse.

Pour en savoir plus, lire l'article de ce site sur la thyroïde.

Lorsque le système hormonal dysfonctionne, cela se répercute en général sur d'autres glandes hormonales, notamment **les surrénales, et l'hypophyse**, qui sont quasiment toujours touchées lors de ces déséquilibres.

## Hygiène de vie, prévention

Quoi qu'il en soit et quelque soit votre âge, **évités les bouteilles en plastique**, investissez dans un **filtre à eau à fixer à votre robinet**, des **bouteilles en verre ou en acier inoxydable**, et, pour dépanner, une bouteille sans bisphénol A (qui ne sont pas non plus complètement inoffensives). Vous pouvez utiliser un **charbon** prévu à cet effet pour filtrer l'eau à l'extérieur de chez vous. Changez progressivement votre alimentation pour en **éliminer les produits transformés**, consommez un maximum **bio et végétal**. Evitez les graisses hydrogénées et les sucres.

Des séjours réguliers dans la **nature** vous aideront à **éliminer les toxines** liées aux produits chimiques dans l'atmosphère, ainsi que des **cures de détox** régulières (notamment aux **changements de saison**, cela garantit de mieux gérer les excès liés au temps : chaud, froid, etc...).

## Tenir un journal

Si vous n'êtes pas encore ménopausée, **notez les périodes de votre cycle où vous constatez tel ou tel phénomène inconfortable**; cela permettra d'identifier la nature de votre problème en fonction de **la période du cycle à laquelle il apparaît**. Les phénomènes liés à la production d'œstrogène durant la phase d'ovulation (14 jours avant les règles) sont assez connus et fréquents, et peuvent être empirés par la **consommation de phyto-œstrogènes dans votre alimentation** ou dans **l'eau que vous buvez** (gonflements, changement d'humeur, etc...).

# Attention aux plantes, condiments, huiles essentielles et aliments "hormones-like"

- Il existe des plantes, aliments, condiments, "œstrogènes-like", progestérone-like", et "cortisone-like". Il convient d'en avoir conscience afin de **consommer en quantité celles dont on manque**, et de consommer de manière épisodique celles qu'on a en excès,

- Plus les **nutriments** sont **concentrés**, plus il convient de faire attention. Exemple : les graines germées, huiles essentielles, etc...

- Les perturbations au niveau de la production d'**œstrogène** sont induites par les phyto-œstrogènes. Elles sont contenues dans des **aliments ou plantes**, tels que le soja, la luzerne, le fenugrec, la sauge, etc... elles ont une **similarité moléculaire avec l'œstradiol**, et ont la capacité de provoquer des effets oestrogéniques ou anti oestrogéniques. Il est donc important de se renseigner précisément sur les effets des aliments ou plantes que l'on ingère de façon régulière, surtout si on a des problèmes hormonaux, et à titre préventif de façon à ne pas les provoquer.

*Pour ce qui est du **soja**, très présent dans la nourriture végétarienne, n'est consommé dans ses pays d'origine, en Chine, au Japon, en Indonésie, qu'après avoir été **fermenté** (sauce soja, tempéh, miso); c'est la seule façon de le consommer sans s'exposer aux toxines et aux perturbations hormonales provoquées par le végétal brut, ou simplement cru, ou cuit.*

- Notons que **certaines plantes hormone-like ont un effet équilibrant** sur le système hormonal global

## Végétaux oestrogène-like

Celles qui contiennent du **sclaréol** (sauge sclarée, régulateur hormonal, dont la structure moléculaire est proche des hormones stéroïdes sexuelles), **airelles**, **graines de lin**, celles qui contiennent du **trans-anethol** (fenouil doux, anis, badiane, aneth, etc...), celles qui contiennent du **cédrol** (cyprès vert, cèdre de l'atlas ou de Virginie, ), **houblon**, **onagre**, **bourrache**, **niaouli**, **carvi**, **cumin**, **luzerne**, **persil**, **saule blanc**, **armoïse vulgaire**, **soja** (+ ou moins en fonction de son type de fermentation)

Les oestrogènes sont antagoniques aux hormones thyroïdiennes.

La dominance en oestrogènes est à l'origine de nombreux cas d'hypothyroïdie vers la quarantaine (Dr Lee). Lorsque les oestrogènes ne sont pas contrebalancés par la progestérone, ils rendent les récepteurs cellulaires à l'hormone thyroïdienne moins réceptifs à cette dernière, de sorte que les T3 et T4 sont rendues inefficaces, et les symptômes d'hypothyroïdie apparaissent. Dans ce cas, les taux de T3 et T4 sont normaux, puisque les troubles ne viennent pas de la thyroïde. Il convient donc de prescrire de la progestérone sous forme de crème transdermique pour aider la réponse cellulaire à ces hormones.

# Végétaux progesterone-like

Marjolaine, pommier, gattilier, graines de nigelle, feuille de framboisiers, mélisse, romarin à verbérone, serpolet, thym, verveine, bourrache, alchemille, consoude, yam, gingembre \*, sarriette, graine de courge \*, pollen \*, orties dioïques \*, huile essentielle de cajepout, cumin, matricaire, myrthe à cinéole (commun), verveine citronnée (thyroïde - pancréas)

- La progestérone augmente la fertilité chez la femme et réduit les symptômes liés au SOPK
- \* *Ces végétaux sont particulièrement bons pour les hommes qui ont des problèmes de prostate, ou qui prennent de l'âge.*
- *Toutes ces plantes aident la thyroïde à mieux fonctionner et aident à éliminer les maux de têtes hormonaux, les oedèmes, prises de poids et gonflement des seins, les syndromes prémenstruels. Les traitements à base de progestérone de synthèse, sont, de leur côté, à bannir : ils n'ont pas du tout les mêmes effets que les plantes "progesteron-like". Pour donner un exemple, la progestérone naturelle est indispensable au développement du fœtus, alors que la progestérone de synthèse peut le tuer!*

*En effet, la progestérone facilite l'action des hormones thyroïdiennes.*

# Végétaux cortisone-like

Huiles essentielles de pin sylvestre, d'épinette noire, le bourgeon de cassis

*Ces huiles essentielles sont très bénéfiques en cas de grande fatigue, de dépression légère, baisse d'efficacité du système immunitaire, infections chroniques, pour renforcer les surrénales*

# Plantes adaptogènes hormon-like

Mélisse, ginseng, éleuthérocoque

# Végétaux "hormon-like" régulateurs hormonaux

Avoine \*, gattilier, huile d'onagre, sauge

\* l'avoine régule aussi bien les problèmes 'hyper et l'hypo oestrogéniques

NB : des études sont en cours sur les effets exacts des végétaux dits "hormon-like" qui sont encore peu connus.

# Les plantes et nutriments pour assainir le terrain

- **Le soufre organique** (rééquilibre le système hormonal, détoxifie, cure de 3 mois)
- **Le reishi** : régule le système endocrinien et hormonal global, nettoie le foie, résout les problèmes de digestion et de fatigue, améliore la fertilité masculine, et atténue les symptômes liés à l'insulino-résistance souvent associés au SOPK (cures de 3 semaines)
- **L'huile de nigelle** : agit sur les problèmes de fertilité chez la femme, de digestion, de fatigue, les maux de tête, attise la lactation et la survenue des règles, facilite la division cellulaire de l'ovule, a des vertus hypoglycémiantes (idéal contre le diabète)

# Connaître son terrain pour adapter sa stratégie globale

Il est nécessaire de :

◆ Tester par des analyses le **taux de vitamines et oligo-éléments** avant d'entamer une cure.

Comment?

avec une prise de sang et une analyse de salive (pour le taux de cortisol)

Certain(e)s sont éliminés naturellement par le corps lorsqu'ils sont en excès, d'autres s'accumulent et créent des déséquilibres

◆ Tester le taux de **T4 et TSH**, pour savoir si vous avez un problème de thyroïde. Attention : les normes des laboratoires en France sont fixées à partir de la moyenne nationale. Hors, beaucoup de gens sont dans la norme mais présentent un dysfonctionnement du système endocrinien (voir mon livre "Les secrets de la thyroïde)

◆ Faire un **bilan naturopathique complet** pour connaître votre profil et adapter votre stratégie alimentaire et en terme de traitement naturel

◆ Faire un **test de microbiote** si vous souhaitez faire des cures de probiotiques (certains probiotiques ne sont pas adaptés à votre microbiote : chacun le sien, ils sont tous différents)

# Baisser le taux de cortisol

◆ **Vérifier le taux de cortisol** dans le corps avec un **test de salive**. Attention : **même si vous êtes dans la norme**, un taux élevé peut être un signe de production anormale post traumatique.

◆ Se détendre : **Aspérule odorante, Passiflore, Bergamote**

◆ Rééquilibrer ses surrénales : **Magnésium + taurine + vitamine B6, co-enzyme Q 10** (nécessaire pour la santé des mitochondries), + **vitamine B5** (contenue dans le shiitaké) + **Vitamine C + zinc** (nécessaires au fonctionnement des surrénales), **huile de colza, oléagineux** (contiennent des co-enzymes Q10)

◆ Rééduquer ses surrénales : **astragale**, appliquer de **l'huile essentielle de basilic** mélangée avec de l'huile végétale **sur les avant-bras** deux à trois fois par jour.

◆ **Vérifier votre taux de progestérone**, qui est un précurseur du cortisol (un excès de progestérone peut induire un excès de cortisol)

◆ **Sommeil** de qualité

◆ **Luminosité en journée** : rétabli le rythme circadien

◆ Éviter les excès de **glycémie**

◆ Augmenter le taux de **sérotonine et de tryptophane**, qui est le précurseur de la sérotonine, car ils s'épuisent en cas de surproduction de cortisol

◆ **Boire beaucoup d'eau pure** (non traitée), ne plus consommer d'**excitants**

◆ **Travail énergétique** (yoga, acupression, exercices apaisants, etc...) et **respirations adaptées** (respiration lunaire, de la paille, etc ...)

◆ **Postures de yoga** : L'enfant, la pince, le lapin, chien tête en bas, exercices nerf vague, rééducation respiratoire

◆ **Activité physique** modérée (en début de journée, ou entre 16h et 18h), = **oxygéner l'organisme**

◆ Respecter la **chronobiologie** naturelle du corps pour choisir les horaires de vos activités

# Stimuler les surrénales En cas d'épuisement

◆ **Bourgeons chêne, séquoia (testostérone like), romarin, cassis, figuier**

◆ Teinture mère **d'avena sativa, éleuthérocoque, ginseng, Ashwaganda, guarana, warana, astragale, rhodiola**, appliquer de **l'huile essentielle de basilic** mélangée avec de l'huile végétale **sur les avant-bras** deux à trois fois par jour.

◆ **Les graines de nigelle** pourraient favoriser la régulation de la thyroïde, la glande pituitaire, et la régénération des surrénales. Consommées à raison de 2 grammes par jour, elles entraîneraient une diminution de la TSH et une meilleure concentration en T3 après seulement huit semaines. (Consommables aussi sous forme d'huile)

◆ **Chlorure de magnésium** (rééquilibrant global, active le péristaltisme intestinal, etc...), **co-enzyme Q 10** (nécessaire au fonctionnement des mitochondries) + **taurine** + **vitamine B6** (nécessaires à l'assimilation du magnésium) + **vitamine B5** (contenue dans le shiitaké) + **Vitamine C** + **zinc** (nécessaires au fonctionnement des surrénales)

◆ **La ciste ladanifère** régule le système immunitaire dans les cas de maladies auto-immunes

◆ **Huile de colza, oléagineux (contiennent du co-enzyme Q10 nécessaire à la santé des surrénales), aliments bio** riches en anti-oxydants (bénéfiques pour les mitochondries)

◆ Remonter le taux de progestérone, précurseur du cortisol (notamment avec de la crème de progestérone transdermique)

◆ **Postures de yoga** : sauterelle, cobra royal, pince, demi-pince (janushirasana)

◆ **Exercice physique doux** et régulier, surtout le matin

Travail énergétique (yoga, accupression, etc...), et respiration adaptée (kapalabhati, ujjaye, les bandhas, etc ...)

◆ A faire chaque jour: **masser le bas du dos avec huile végétale + 2 gouttes d'huiles essentielles** de pin sylvestre ou épinette noire, puis **tapoter cette zone** durant quelques secondes afin de relancer l'énergie du rein

◆ **Luminothérapie**

◆ **Nutriments** spécifiques pour apaiser la thyroïde, en fonction des déficits de la personne (sélénium, etc...) ou superaliments

◆ **L'huile essentielle d'épinette noire** appliquée avec de l'huile végétale le long de la colonne vertébrale avant de se coucher aide à réguler la thyroïde, ainsi que les **huile essentielle de myrthe** (qui est aussi un adaptogène), de **géranium**, de **citronnelle**, de **réglisse** et de **marjolaine**. Frottez un mélange de ces huiles avec de l'huile végétale (pas plus de 10 % d'huile essentielle dans le mélange) sur la **zone charnue du dessous du gros orteil**. Cette zone correspond en réflexologie à l'hypophyse, qui régule la production de toutes les hormones dans l'organisme. Vous pouvez également en appliquer **sous la paume d'adam sur la gorge**. Ces huiles essentielles peuvent aussi être utilisées **dans le bain** à raison d'une dizaine de gouttes.

# Rétablir l'équilibre du microbiote pour réduire l'inflammation

◆ L'état du microbiote impacte directement **le niveau d'inflammation du corps** (accumulation de toxines), le **système immunitaire**, nos **mécanismes émotionnels**, ainsi que **tous les métabolismes du corps**, y compris celui de la **thyroïde**. C'est du microbiote que dépend en grande partie **l'assimilation des nutriments** nécessaires à l'équilibre de la thyroïde.

◆ **Il n'est pas possible de soulager durablement des problèmes liés à la thyroïde tant que l'on n'a pas assaini son microbiote.**

◆ Pour cela, il convient de **rééduquer notre organisme, nos réflexes, nos croyances, notre sens du goût.**

Une fois notre organisme **libéré de ses addictions aux produits chimiques, frits ou sucrés**, il se nettoie de lui-même et nous ne sommes plus victimes de fringales irréprouvables.

Cela peut nécessiter de se faire aider, au niveau émotionnel, ou nutritionnel. Il faut savoir que ce changement de consommation est **accessible à toutes les bourses**. Il s'agit juste d'une **reprogrammation de nos schémas de pensées**.

## Quelques conseils

◆ Cure de **soufre organique** pour reconstituer les parois de l'intestin poreuses

◆ Cure de **reishi** (champignons à consommer en décoction ou en gélules : plus de détails sur le site du Dr Donati)

◆ Adopter une **alimentation adaptée** (naturelle, complète, alcaline, non excessive, sans blé industriel, éviter le lait de vache industriel, consommer les crudités en début de repas pour intégrer des enzymes digestifs et permettre aux vitamines d'être mieux assimilées, etc...)

◆ Cures de **vitamine D, K2, C lysosomale, sélénium, zinc**

◆ Cures de **pollen frais** (contient des probiotiques), de **propolis jaune**

# Cures à faire pour rééquilibrer son organisme en profondeur

Reishi

Nigelle

Spiruline

Rhodiola

Pollen frais de châtaignier

Soufre organique

levure de bière

# Le reishi

- ◆ **Anti-inflammatoire, anti-viral** (herpès...)
- ◆ **Tonifie** l'énergie du corps
- ◆ Réduit le stress physique et psychique, **anti-dépresseur, neuro-protecteur**
- ◆ Lutte contre fatigue et insomnie, c'est un **adaptogène**
- ◆ Réduit les **douleurs diverses** (arthrite, myopathies, ...)
- ◆ Stimule et **régule le système immunitaire** (améliore l'expression des cytokines immunitaires et l'activité anti-tumorale, améliore rapidement le nombre de lymphocytes dans le sang)
- ◆ Régule **le foie et la glycémie**
- ◆ Régule **la tension** (pour les hypertendus)
- ◆ Protège **le système cardio vasculaire**
- ◆ Équilibre **le microbiote**
- ◆ Lutte contre les **allergies, l'asthme**, les fragilités respiratoires
- ◆ Améliore la fertilité chez l'homme
- ◆ Contient : **provitamine D2, alcaloïdes, glycoprotéines, polysaccharides, ARN** (lutte contre les maladie virales), **fer, phosphore, calcium vit. C, D, vitamines B, testostérone**

## Posologie :

Cure de 3 semaines, en 2 fois (coupure d'1 semaine)  
1 à 10gr / jour en fonction de la concentration et qualité,  
le matin à jeun

## Contre-indications :

ne doit pas être associé avec des hypotenseurs, anticoagulants, ou anti-plaquettaires, contre-indiqué chez les femmes enceintes, demander l'avis d'un spécialiste en cas de SPOK.

# L'huile de nigelle

## Comment l'utiliser?

- Les graines de nigelle se consomment en **graines**, sous forme d'**huile végétale** ou de **teinture mère**
- Posologie :
  - 1 càc matin et soir avant le repas, cures de 3 semaines à 3 mois, avec arrêt de 4 semaines avant de reprendre si besoin. (pour travailler en profondeur sur tout l'organisme)
  - Pour augmenter les chances de tomber enceinte : faire une cure du premier jour de vos règles jusqu'à la date approximative de votre ovulation, soit environ pendant environ 2 semaines, car certains pensent que la graine noire peut provoquer des fausses couches

## Ses propriétés

Au niveau hormonal :

- règles douloureuses
- stimulant de la production d'hormones, semble protéger de l'ostéoporose induite par une déficience d'hormones.
- aphrodisiaque
- galactogène (qui favorise la lactation)
- emménagogue (qui favorise les règles)
- lutte contre certaines migraines

Digestion, assimilation :

- fortifie la flore intestinale (microbiote qui se loge dans l'appendice)
- réduit considérablement les bactéries nuisibles
- dépuratif et diurétique (drainant et antitoxique, digestive, hépatoprotectrice, fortifie les reins et les protège)
- adoucissant et cicatrisant interne et externe,
- reminéralisant, cytostatique, antispasmodique
- hypoglycémiant (aide à la régulation du taux de sucre dans le sang)
- hypocholestérolémiant (aide à la régulation du cholestérol)

Effet anti-âge :

- Stimule la régénération cellulaire
- "antioxydant" = inhibe l'effet des radicaux libres = effet anti-vieillessement
- effet anti-rides

Stimulant général :

- renforce le système immunitaire en stimulant la production d'hormones-like responsables du bon fonctionnement de l'immunité
- fortifiante

Réparatrice :

- cicatrisante et émollient
- anti-inflammatoire

# La nigelle

En résumé, elle contribue à :

- ◆ Revitaliser le **système endocrinien**, en particulier les surrénales, la thyroïde, parathyroïdes, et glande pituitaire
- ◆ Rééquilibrer le **système nerveux**
- ◆ Augmenter l'**énergie vitale**
- ◆ Renforcer le **système immunitaire**
- ◆ Assainir le **microbiote**
- ◆ Réduire le **diabète** (hypoglycémiant)
- ◆ Améliorer la **fertilité** chez la femme

Effets :

- ◆ **Anti-inflammatoire**
  - ◆ **Adaptogènes, Anti-biotique, anti-viral, anti-fongique, anti-bactérien, anti-oxydant, anti-douleur**
  - ◆ Augmente l'**oxygénation cellulaire**
  - ◆ Augmente la production de progestérone et augmente le niveau d'oestrodiole
  - ◆ Contient de la **progestéron, des oestrodioles, prolactine, testostérone, FSH, LH**. (Researchgate.net + Journal.Skums.ac)
- Réduit les symptômes liées à la ménopause
- ◆ Stimule la production de l'hormone Prostaglandine, qui fait partie des hormones tissulaires et joue un rôle important dans l'abaissement de la pression sanguine. L'huile de nigelle assouplit les artères et réduit les liquides inutiles. (Plantesconseils.com)

# Rhodiola

Ses effets :

- ◆ Plante **adaptogène**
- ◆ **Régulateur de la thyroïde** (certains disent qu'elle la stimule : attention dans les phases d'hyperthyroïdie)
- ◆ Lutte contre les **stress physiques, moraux, intellectuels, régule le cortisol**
- ◆ Lutte contre la **fatigue**
- ◆ **Anti-dépresseur** (dépressions légères)
- ◆ Améliore **l'endurance**
- ◆ Protège contre les **maladies dégénératives**
- ◆ Renforce **l'immunité**
- ◆ Équilibre le **transit intestinal**, ainsi que tout le processus digestif, **protège le foie**

## **Conseils, posologie :**

- ◆ La prendre sous forme de teinture mère pour une meilleure qualité
- ◆ Cures de 3 semaines, arrêt de 15 jours, et possibilité de reprendre 3 semaines

# Levure de bière

- ◆ Des probiotiques
- ◆ Des vitamines (B1, B5, B6, B8, B9, E, etc...)
- ◆ Des oligo-éléments et minéraux : zinc, calcium, magnésium, phosphore, fer, cuivre, potassium, chrome, sélénium, etc...
- ◆ 48 % de protéines (tous les acides aminés)
- ◆ Elle existe aujourd'hui sans gluten

# La spiruline

Elle contient :

◆ **Vitamine B12** (système nerveux, cerveau, digestion, engourdissements, concentration, également présente dans la levure de bière)

◆ **Vitamine B1** (rythme cardiaque, système nerveux, cerveau, muscles, production d'enzymes intervenant dans le métabolisme des glucides), **B2** (Permet la fabrication de nombreux enzymes, dont le glutathion, combustion des graisses), **B6** (assimilation du magnésium, transformation du tryptophane, production des neurotransmetteurs sérotonine, dopamine, adrénaline, métabolisme des acides aminés)

◆ **Vitamine E** (Anti-oxydant, protection des cellules, neutralise les radicaux libres, réduit l'oxydation des lipoprotéines, associé aux maladies cardio-vasculaires, anti-inflammatoire, vasodilatatrice, synthèse des globules rouges)

◆ **Bêta-carotène** ou pro-vitamine A (pigment anti-oxydant précurseur de la vitamine A,, sa transformation se fait dans le foie, il absorbe les longueurs d'onde) – la vitamine A est bénéfique pour la vision, le renouvellement des tissus, le système immunitaire.

- ◆ **Omega 6** (régule l'expression de nos gènes, santé immunitaire, coagulation sanguine, bien-être articulaire)
- ◆ **Chlorophylle** (nettoie le sang, agit sur la production de globules rouges)
- ◆ **Phycocyanine** (détoxifie, stimule système immunitaire)
- ◆ **Oligo-éléments** : zinc, sélénium, manganèse, fer, cuivre, chrome
- ◆ **Minéraux** : calcium, magnésium, sodium, potassium, phosphore
- ◆ **Des protéines** = contient tous les acides aminés essentiels (acide aspartique & glutamique, alanine, arginine, cystine, glycine, histidine, isoleucine lysine, méthionine, phénylalanine, proline, sérine, thréonine, tryptophane, tyrosine, valine)
- ◆ **ADN, ARN** (régulateur des cellules et de l'expression des gènes, intervient dans la synthèse des protéines)
- ◆ **Lutéine** (pigment de la famille des caroténoïdes, bon pour la vue), xanthine (pigment de la famille des purines, se convertit en acide urique, bronchodilatateur, bon pour l'asthme, anti-inflammatoire)

### **Temps de cure :**

Entre 3 semaines et 3 mois (attention en cas de sensibilité des reins et de la digestion : observer des fenêtres thérapeutiques)

# Pollen frais de châtaigner

Contient :

◆ Minéraux: **sélénium, zinc, fer**

◆ Vitamines: **vitamines B (B1, B2 et B9 surtout), vitamines C et E**

◆ **Antioxydants** ( polyphénols, des flavonoïdes, des phytostérols, des caroténoïdes....)

◆ **Protéines**: 40% de protéines (tryptophane...)

◆ **Hormones végétales** (Génistéine ...)

◆ **Enzymes, ferments lactiques, Probiotiques** (que ne contient plus le pollen sec, à moins de le réactiver en le trempant 1 nuit dans du jus de fruit) bénéfiques pour le système digestif.

**Posologie :**

1 CàS au cours du petit déjeuner (s'assimile mieux ingéré avec le repas) en cures régulières de 15 à 21 jours

# Le soufre organique

## ◆ C'est un **régulateur hormonal**

(lors des pics de stress, un excès d'hormones orthosympathiques circulantes apparaît. Le soufre s'associe alors aux hormones circulantes, les mettant en réserve sous une forme liée au soufre, ce qui **les rend inactives.**)

## ◆ Participe à plus de **400 réactions enzymatiques.**

C'est un des composants des acides aminés soufrés, dont la méthionine, cystine, cystéine et la taurine<sup>1</sup>. 70% des acides aminés sont issus du soufre. Ces acides aminés participent à la santé des ongles, à la formation des cheveux, à la **protection du foie, de la paroi intestinale**, à la cicatrisation et à la fabrication des muscles.

◆ Reconstitue les **réserves d'énergie directement utilisables par les cellules**, au niveau métabolique (potentialise l'effet des vitamines B, notamment B8 et B1, ce qui permet une **meilleure assimilation des graisses et des sucres**. Cela permet soit de libérer de l'énergie, fait baisser la glycémie, notamment la charge en glucose postprandiale, sans augmenter l'insuline.

◆ **Purifie l'organisme et aide le foie** à éliminer les déchets (Il solubilise les déchets circulant dans la lymphe et le système cardiovasculaire, en se fixant à diverses molécules, puis aide le foie les éliminer). Il **régule l'action des androgènes**, ce qui évite leur action excessive sur les glandes sébacées (acné) en les annexant et les éliminant dans le foie

◆ Se distribue dans **l'intégralité de l'organisme**, des ongles au plus profond des os et des organes: le foie, les surrénales, les intestins, le pancréas, le tissu conjonctif des cartilages et des artères.

# Protocole thérapeutique Soufre organique

## ◆ Dosage normal :

**1 cuillère à café rase** (environ 4g) deux fois par jour pour 60 kg de poids corporel, dilué dans un verre d'eau.

## ◆ Dosage moyen en fonction du poids corporel :

pour 60kg : **2 càc / jour** (1 càc = 4 gr). (Soit 8 gélules de 1 gr / jour)

◆ **3 premiers jours de la cure** : dosage réduit, ou prendre le dosage normal avec la nourriture.

(Pour neutraliser son amertume, on peut le diluer dans du jus de pamplemousse).

## ◆ Dose thérapeutique soutenu pendant 1 mois :

Pour un effet plus soutenu, prendre **4 cuillères à café rases par jour**

◆ **Après 1 mois** : réduire à **deux cuillères par jour**.

## ◆ A quel moment de la journée?

Toujours prendre le soufre organique le matin et le soir, à au moins **10h d'intervalle**, car le corps ne stocke pas le soufre. Après 12 heures, celui-ci est évacué du corps et ne peut plus être utilisé.

## ◆ Durée de la cure :

**trois mois** renouvelable, pour consolider les stocks de l'organisme

## ◆ **Qualité et quantité de l'eau, interactions médicamenteuses et autres :**

◆ Dans la **demi-heure qui suit l'ingestion** du soufre éviter de boire de l'**eau du robinet** (qui contient du **chlore**), de se brosser les dent avec un **dentifrice au fluor**, de prendre **d'autres compléments alimentaires**, médicaments ou substances contenant des additifs.

◆ L'oxygène utilisé par le soufre organique ne provient pas de l'air que nous respirons mais bien de l'eau que nous buvons. Il est donc conseillé, durant la cure, de **boire 1,5 à 2 litres d'eau /jour.**

# Se protéger des ondes

- Eteindre les appareils électriques et ceux qui utilisent le wifi lorsqu'ils ne sont plus utilisés
- Se tenir toujours à minimum 50 cm de tout appareil électrique, et si cela n'est pas possible, éviter que cette proximité soit prolongée et répétée
- Eloigner les appareils électriques du corps durant la nuit, y compris les fils électriques divers car ils peuvent interférer dans le processus de régénération de l'organisme durant le sommeil.
- Surveillez les installations d'antennes relais près de chez vous, auquel cas il vous est conseillé de déménager
- Mettre des pierre qui protègent des ondes à différents endroits de son domicile, telles que la shungite. Il est également conseillé d'en coller une derrière son téléphone portable. Investir dans un CMO (oscillateur magnétique de compensation), même si leurs effets n'ont pas encore été prouvé ...
- Aller régulièrement faire des balades dans la nature, pour se régénérer, et faire le plein d'ions négatifs, si possible sur des chemins de terre, et près de cours d'eau en chute (il s'agit d'endroits qui contiennent beaucoup d'ions négatifs)
- Veiller à la robustesse de son système immunitaire, car la sensibilité aux ondes augmente lorsque celui-ci s'affaiblit
- Penser à écouter des musiques réalisées avec des ondes thérapeutiques, ou le son des bols chantants (tibétains, en cristal de quartz, etc...

# Mises en garde

- ◆ Respecter **les posologies et les durées de traitement**
- ◆ Éviter les **interactions** indésirables
- ◆ Si vous êtes sous traitement chimique, prendre certains compléments **à distance de votre traitement**
- ◆ Savoir discerner **les nutriments que le corps élimine en cas d'excès** (soufre organique, etc...), et ceux qu'il **accumule qui peuvent causer des problèmes par excès** (fer, vitamines B, etc..)
- ◆ Certaines plantes agissent en **synergie**, d'autres peuvent créer des interactions fâcheuses.
- ◆ Les **huiles essentielles** doivent être utilisées avec beaucoup de précautions
- ◆ Toute cure de plantes ou nutriments présente une posologie et des doses à respecter sous peine d'effets indésirables. Il convient de **noter le début et la fin de cure de chaque produit.**
- ◆ Il est nécessaire de **connaître son terrain** pour savoir comment se soigner et quels aliments consommer (**bilan naturopathique** conseillé avant toute chose + tests divers : vitamines, oligo-éléments, etc... pour éviter les excès)
- ◆ Pour toutes ces informations, demander conseil à un **naturopathe, et à un micronutritionniste**
- ◆ En effet, les méthodes naturelles sont puissantes, il faut savoir les utiliser de façon judicieuse et adaptée
- ◆ Tous les conseils de ce document ne se substituent pas à **l'avis d'un médecin**. En aucun cas vous n'y êtes invité à arrêter ou refuser tout traitement chimique conseillé par un professionnel de la santé. **Les tests sont nécessaire** afin de connaître la nature de votre déséquilibre / maladie
- ◆ **Parler à votre médecin de vos traitements naturels** afin d'éviter d'éventuelles **interactions avec certains traitements chimiques**, ou de certains compléments qui sont à prendre à distance de vos traitements chimiques en cours.

Contact

@ [anais.goldman@gmail.com](mailto:anais.goldman@gmail.com)

Site web

[www.gestesantenature.fr](http://www.gestesantenature.fr)



Ce document a été réalisé par  
Anais Goldman  
Janvier 2023