

# Les clefs de la Vitalité



*Activer les points clefs de l'énergie  
Instaurer des rituels pour maintenir l'équilibre  
Prendre soin du corps, du mental, du système énergétique et émotionnel*

Anaïs Goldman

Copyright © 2023 par Anaïs Goldman  
Tous droits réservés. Toute reproduction, même partielle du contenu,  
par quel procédé que ce soit est interdite sans les autorisations

# Copyright

« Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction, intégrale ou partielle réservés pour tous pays. L'auteur ou l'éditeur est seul propriétaire des droits et responsable du contenu de ce livre. »

« Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayant droit ou ayant cause, est illicite et constitue une contrefaçon, aux termes des articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle »

# Table des matières

## Introduction

### 1/ Se connaître : le terrain, les émotions

- ◆ Nourrir la vie (p. 5)
- ◆ Connaître son terrain (p. 6)
- ◆ Agir en conscience (p. 7)
- ◆ Causes & symptômes de l'épuisement (p. 8 - 9)
- ◆ L'aspect émotionnel (p. 10 - 11)
- ◆ Non violence envers soi-même (p. 12)
- ◆ L'acceptation (p. 13)
- ◆ Se donner de l'amour (p. 14)
- ◆ Séance de yoga à faire seul (p. 15)

### 2/ Le yoga et les pratiques énergétiques pour la vitalité

- ◆ Les effets du yoga sur le système nerveux (p. 16 - 17)
- ◆ Sur le système hormonal (p.18)
- ◆ Nécessité d'une séance d'initiation au yoga (p. 19)
- ◆ Apprendre à se connecter à son corps (p.20)
- ◆ Bienfaits généraux du yoga (p.21)
- ◆ Que se passe-t-il pendant une séance d yoga (p.22)
- ◆ Effets du stress sur l'organisme (p.23)
- ◆ Pourquoi le yoga thérapie nous transforme (p.24 - 25)
- ◆ Effets d'une bonne respiration (p.26)
- ◆ Rituels énergisants (p. 27)

### 3/ Les nutriments nécessaires à l'équilibre du corps

- ◆ Faire des cures régulières pour maintenir l'équilibre (p.28)
- ◆ 8 étapes pour rétablir l'équilibre perdu (p.29)
- ◆ Les nutriments nécessaires à l'équilibre du corps (p.30)
- ◆ Superaliments pour la vitalité (p.31 - 39)

### 4/ L'importance de l'équilibre du microbiote pour la vitalité

- ◆ Rétablir l'équilibre du microbiote (p.40 - 41)
- ◆ Etudes sur la flore intestinale (p.42 - 43)
- ◆ Signes de déséquilibre du microbiote (p.44)
- ◆ Se faire aider (p.45)
- ◆ Astuces au quotidien (p.46)
- ◆ Cures de fond pour l'assainir durablement
- ◆ Eliminer les perturbateurs endocriniens
- ◆ Se libérer de ses addictions alimentaires et autres

### 5/ Equilibre des surrénales

- ◆ Apprendre à faire moins et aller à l'essentiel
- ◆ Mises en gardes et Sources (p. 55 - 56)

# Introduction

Le maintien de la vitalité au fil du temps nécessite avant tout un état d'esprit d'amour et de bienveillance envers soi-même.

Il est essentiel de s'accorder des temps de respiration pour régénérer notre corps dans toutes ses dimensions : physiques, émotionnels, énergétiques, mental, spirituel.

L'organisation de son quotidien a besoin d'être équilibré entre les messages du cerveau, de la raison, de l'intuition et du coeur.

## Pyramide des besoins de Maslow

Selon la pyramide de Maslow, nos besoins sont de différentes natures :

- 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.

# Nourrir la vie

Lorsqu'on est dans un état de vide énergétique 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**, ou toute activité qui nous fasse oublier la notion du temps et nous mette dans un **état de flow**.

# 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

◆ 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)

## Se masser

**les mains, les pieds et les oreilles :**

cela libère l'énergie du corps entier : très très efficace!

## La magnétothérapie

### Pour rééquilibrer son système énergétique

Utiliser 2 palets magnétiques de 3600 à 4200 gauss, poser la face Nord sur main droite, et pôle Sud sur main gauche, ou / et face Nord sous pied droit, et face Sud sous pied gauche, 20 minutes. A faire 2 fois par jour.

La séance des mains favorise l'équilibre du haut du corps, l'aspect plus émotionnel, et la séance sur les pieds favorise l'équilibre du bas du corps et l'ancrage.

Précautions : Ne Pas Mettre la face Sud du côté gauche car risque de tachycardie, mettre le Nord!

Les porteurs de "stents" ne doivent pas mettre d'aimants sur la poitrine, mais à plus de 20 cm de distance.

## Lithothérapie

Porter des bijoux avec de l'**améthyste, de la calcite bleue et du sélénium** contribue à apaiser le système nerveux.

# Agir en pleine conscience

Une autre chose qui peut changer la vie, c'est le fait d'agir en pleine conscience. Cela peut s'apprendre dans le cadre de **séances de méditation**, mais également dans chaque activité de notre quotidien. Il suffit **d'accorder toute notre attention à chaque action que l'on fait**, considérer chaque mission de la journée comme quelque chose d'important, qu'il faut faire avec amour, en se respectant soi-même. C'est-à-dire que je m'accorde des poses, je respecte mon corps lorsque je sens une sensation désagréable, je prends la peine de demander de l'aide lorsque je pense que j'en ai besoin, je m'organise afin de ne pas me sentir débordé. Une **meilleure gestion de nos activités quotidiennes** peut aider considérablement à enrayer les crises d'angoisses!

## La magnétothérapie

### Pour rééquilibrer son système énergétique

Utiliser 2 palets magnétiques de 3600 à 4200 gauss, poser la face Nord sur main droite, et pôle Sud sur main gauche, ou / et face Nord sous pied droit, et face Sud sous pied gauche, 20 minutes. A faire 2 fois par jour.

La séance des mains favorise l'équilibre du haut du corps, l'aspect plus émotionnel, et la séance sur les pieds favorise l'équilibre du bas du corps et l'ancrage.

Précautions : Ne Pas Mettre la face Sud du côté gauche car risque de tachycardie, mettre le Nord!

Les porteurs de "stents" ne doivent pas mettre d'aimants sur la poitrine, mais à plus de 20 cm de distance.

# 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.

## En cas de vertiges

- teinture mère ou bourgeon de gui (*viscum album*)
- gui d'aubépine (*viscum album crataegi*)
- Cure de magnésium
- Yoga (Voir « Nerf vague »)
- Apprendre à gérer son stress et mettre ses limites
- Consulter un spécialiste ORL qui s'occupe de rééducation vestibulaire
- consulter un osteopathe spécialiste des cervicales

# 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?

# 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.

# 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.

# Se donner de l'amour

Dans tout ce que je fais, je me donne de l'amour et de la douceur en respectant mes besoins, mes possibilités, mes limites, avec une infinie bienveillance pour le capital énergie qui m'a été donné par la vie. Lorsque je suis capable de me donner de l'amour, je suis capable de rayonner l'énergie d'amour tout autour de moi.

## Affirmations positives

A se répéter quotidiennement

- Je m'aime et je m'accepte profondément tel que je suis
- Je prends le temps d'habiter l'espace du présent dans chaque activité, ainsi que dans les moments de vide
- Quoi qu'il arrive, je suis connecté à la vie et à sa vibration originelle
- Je vibre l'amour en moi et autour de moi
- La vie a prévu tout ce dont j'ai besoin pour mon évolution personnelle dans cette incarnation
- J'accepte totalement mon incarnation
- Chaque jour je me connecte au miracle de la vie avec émerveillement
- Tout de la vie m'est donné avec aisance, joie et dans la gloire
- Dans chaque situation, je me concentre sur les nouveaux espaces qui s'ouvrent à moi
- Je mets de côté les émotions qui bloquent l'énergies, telles que la culpabilité, la honte, l'agacement, la colère envers moi-même.
- Je choisis de me connecter aux émotions qui libèrent l'énergie, telles que la joie, le partage, la bienveillance, l'ouverture du coeur.
- En toute situation je laisse s'exprimer mon identité divine , cette part de moi capable de transcender toutes les douleurs
- Lorsque je me place dans ma puissance, les situations se transforment et la vie m'offre tous ses cadeaux
- Plus je nourris la croyance que la vie est abondante, plus la vie m'envoie tout ce dont j'ai besoin à chaque instant
- Je m'autorise à connecter l'espace de la vie avec conscience, à travers toutes les dimensions de mon être
- A tout moment, je suis capable de modifier ma vibration en une vibration plus élevée

# 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 effets du yoga sur le système nerveux

- ◆ Les périodes d'épuisement sont toujours liés à un **dérèglement du système nerveux**, à la base, qui finit par agir sur le **système endocrinien**, et sur les **surrénales**. Grâce aux **postures, aux exercices respiratoires** et à la détente nerveuse qu'ils procurent, le yoga contribuera à **réguler ce trouble neuro-glandulaire**
- ◆ **Comprendre et visualiser nos organes** améliore la connexion entre le corps et l'inconscient et accélère les **processus de régénération**
- ◆ Utiliser la **chromo-thérapie** en visualisant les organes colorés d'une couleur bien précise permet d'agir sur l'organe (**le bleu apaise, le vert équilibre**, etc...)
- ◆ Prendre conscience de notre **dialogue intérieur** permet d'éliminer les **pensées parasites énergivores, épuisantes et auto-destructrices**
- ◆ **Conscientiser nos sensations, états émotionnels**, et autres symptômes associés au déséquilibre du corps permet de les accueillir et de leur **amener des solutions** (une respiration, un exercice, une posture pour chaque symptôme)
- ◆ Il peut être nécessaire de **se faire accompagner** par un professionnel pour adapter la pratique à ses besoins propres. En général, 3 séances d'accompagnement suffisent pour être capable de pratiquer de façon autonome.

◆ 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.

# 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.

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

# 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!

# Bienfaits généraux du yoga

- Favoriser les émotions positives et la confiance en soi par des « postures de pouvoir » et la maîtrise du corps
- Soulager différents types de douleurs (les fascias deviennent plus mobiles et le corps produit des substances anti-inflammatoires dans les postures prolongées)
- Améliorer l'efficacité du système immunitaire
- Améliorer la digestion
- Aide le système hormonal à se réguler
- Réduire la dépression à moyen terme
- Une respiration de qualité permet à nos gènes / notre ADN d'exprimer leur meilleur potentiel
- Émotions, concentration, mémorisation, clarté mentale (Modification du cerveau)  
La méditation augmente la matière grise (corps cellulaire des neurones et connexions) dans l'hippocampe (apprentissage), diminue dans l'amygdale (Cerveau reptilien lié aux peurs primaires), et augmente dans le cortex pariétal (intégration des sensations). Le nombre de sillons corticaux impliqués dans le traitement de l'information augmente.

## Qu'est-ce que le yoga ?

Le yoga comporte différentes pratiques :

- Les asanas (postures et enchaînements dynamiques d'étirement),
- La respiration (exercices de respiration à part entière, et respiration profonde durant la pratique des asanas.
- Les visualisations (apaisement du mental, reprogrammation des croyances, modification de notre schéma corporel : Yoga nidra, Méditation guidée)
- La méditation
- Les sons et les vibrations peuvent être utilisés dans certaines séances

Les études scientifiques

Il existe plus de 4000 études scientifiques actuellement en occident sur les effets de la pratique du yoga

Elles sont réalisées sur chaque type de pratique, puis sur leurs effets sur différentes parties du corps, différents systèmes du corps, différentes maladies

# Que se passe-t-il pendant une séance de yoga ?

Les tissus sont tour à tour étirés, soit comprimés. Combinées à une respiration profonde, les tissus sont oxygénés

Les compressions exercent un massage, les étirements libèrent les tensions et créent de l'espace

La respiration : différentes techniques (expire longue ou courte, rétention, mouvements du ventre / poitrine) massent les organes internes et libèrent le diaphragme et les messages circulent mieux le long du nerf vague & du dos. (Attention : Certaines sont contre-indiquées en cas d'hyperthyroïdie, agitation, insomnie, hypertension (kapalabati), enceinte (rétention = kumbaca)

Ralentir pour laisser le temps au corps d'activer ses fonctions de régénération

Les visualisations : auto suggestion

Effets internes : libération de substances anti inflammatoires (interleukine 2), & de détente (mélatonine, ocytocine, neurotransmetteur gaba, etc... (cf schéma du cerveau d'un yogi)

L'équilibre du système nerveux est la base pour permettre la régénération de l'organisme.

La gestion des émotions s'améliore. Plus je génère un état d'esprit positif et posé, plus je permets à mon corps d'être en bonne santé

# Effets du stress sur l'organisme

Le stress génère l'énergie et la vigilance nécessaire pour réagir à un danger ou à une situation problématique.

Lorsque ces réactions deviennent une façon de réagir habituelle pour l'organisme, cela devient du stress chronique et représente un danger pour l'organisme, qui, à la longue, crée des maladies.

Voici ses effets dans le corps :

L'hypothalamus envoie un signal au cerveau pour activer l'homéostasie et va provoquer différents phénomènes pour ramener l'équilibre :

La pression artérielle augmente pour activer notre circulation sanguine, qui alimentera ensuite nos muscles en oxygène pour leur donner de l'énergie

Le taux de sucre dans le sang chute

l'esprit est focus sur les dangers

Le rythme cardiaque augmente, Les vaisseaux sanguins sont réduits, et les artères, durcies

Le système parasympathique s'active

Les glandes surrénales sécrètent de l'adrénaline

## Effets du stress chronique sur le long terme

Lorsque la respiration n'oxygène pas assez le cerveau et les muscles, cela augmente les risques d'inflammation

Le système immunitaire s'affaiblit, les capacités de régénération du corps sont amoindries

Système hormonal perturbé

Le risque de maladies cardio-vasculaires augmente

Digestion perturbée

Variation de poids

L'organisme devient acide, ce qui crée un terrain propice aux maladies diverses

La vie émotionnelle est perturbée

Problèmes de sommeil, d'anxiété, problèmes de concentration et de mémorisation

Libido diminuée

Problèmes de peau

Les fragilités génétiques se révèlent (épigénétique)

# Pourquoi le yoga thérapie nous transforme ?

## Adapter la pratique à l'individu

On part de nos objectifs pour adapter la séance et les postures, non l'inverse. On ne demande pas au corps de s'adapter à ce qui n'est pas bénéfique pour lui.

## Objectif : faire du bien au pratiquant en tenant compte de ses besoins actuels

Il permet de ne choisir que les postures adaptées à chaque profil, pour se faire du bien et éviter les effets néfastes des exercices inadaptés (respiration dynamisante le soir si on est insomniaque ...)

## La posture qui s'adapte au corps de l'individu

Il permet d'adapter chaque posture, en utilisant des supports (briques, coussins), en partant d'une zone cible que l'on va stimuler de manière progressive et adaptée, sans forcer, en tenant compte de la forme différente des os de chacun

## Apprendre à interagir avec notre monde intérieur pour prévenir les maux pour une meilleure connaissance de soi

En prenant conscience de nos sensations intérieures, nous apprenons à agir avant que la tension devienne une douleur.

## Autonomie de soin sur soi

Il permet de prendre conscience du fonctionnement du corps, et de la manière dont on peut agir sur lui, de façon totalement autonome, au fil des séances et des explications du professeur.

Activer les fonctions de régénération naturelles du corps

Les alternances d'étirements et de compression ont pour effet de :

Oxygéner les tissus

Libérer les tensions profondes

Déclencher la production d'hormones de détente, ainsi que des substances anti-inflammatoires (interleukine2, etc. )

Masser les organes pour les aider à mieux fonctionner et à mieux détoxifier l'organisme

Mobiliser les fascias profonds pour les libérer des mémoires traumatiques

Devenir plus souple et mobile, ce qui ralentit le vieillissement

Respirer en conscience pour nourrir l'organisme

grâce à une respiration guidée tout au long de la séance

Communiquer avec son corps et son cerveau à travers son langage

Des visualisations pour se connecter et se réconcilier avec chaque partie de son corps, de ses organes.

En les pratiquant de manière consciente et régulière, le corps et les perceptions que nous avons de lui se modifient.

Tradition et science travaillent en collaboration

Utiliser une pratique millénaire instinctive et traditionnelle enrichie par le regard de la science

# Effets d'une bonne respiration

Rôle de la respiration :

L'appareil respiratoire agit comme le grand régulateur de l'organisme.

Oxygénation des cellules, des organes, des muscles, du sang, du cerveau, etc...

Une bonne respiration est donc essentielle à une bonne santé globale

Elle augmente le niveau d'énergie, l'endurance, la résistance aux virus

Baisser le niveau de stress :

- L'expiration stimule le système nerveux parasympathique et induit un ralentissement du cœur. C'est pour cette raison que l'on conseille de rallonger l'expiration pour calmer le rythme cardiaque.

- A l'inverse, un manque d'oxygène au cerveau causé par une respiration étroite amplifie l'angoisse et l'anxiété.

Sur le long terme : Les exercices de respiration et une respiration profonde constante a pour effet de muscler le nerf vague.

# Effets de la respiration profonde

Induit un sentiment de paix intérieure et une certaine clarté mentale

Favorise la combustion intra-cellulaires

Stimule le nerf pneumogastrique (ou nerf vague)

Calme le cœur, ralentit le pouls

Amplifie les mouvements péristaltiques de l'intestin

Favorise l'oxygénation cellulaire, ce qui implique une puissante action sur le système neurovégétatif

Les postures de yoga associées à une respiration profonde activent la circulation sanguine et ouvrent les capillaires, ce qui permet à l'oxygène et aux ions de mieux se répartir dans le corps

Favorise l'élimination des toxines

Permet une meilleure assimilation de façon général

Favorise l'équilibre des deux cerveaux

Favorise l'augmentation du flux sanguin = meilleure irrigation du cerveau : dynamise les processus mentaux

Le cerveau fonctionne mieux car il est mieux oxygéné (En effet, il consomme 20 % de l'oxygène de l'air que l'on respire)

Influence les fréquences d'ondes émises par le cerveau

# Des rituels énergisants

Faire circuler la lymphe régulièrement va renforcer le système immunitaire.

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...

## 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)

## 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.

# Faire des cures régulières en prévention

◆ Il convient de **tenir compte de nos fragilités** lorsqu'on en a pris connaissance. Sans anticiper négativement sur nos états de santé, il est nécessaire d'apprendre à ressentir lorsque les malaises reviennent avant qu'ils ne s'installent dans notre corps, et faire des mises à jour régulières.

◆ Il faut garder en tête que **notre alimentation**, depuis l'ère industrielle, contient **50 à 70 % de nutriment en moins** (à cause de l'appauvrissement de la terre, de la pollution, des modes de culture, etc...). Compter uniquement sur l'alimentation pour remonter nos taux de nutriments nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme n'est pas réaliste dans ce contexte.

◆ Ne pas attendre d'être dans le rouge pour prendre des mesures de rééquilibrage est alors nécessaire. C'est la philosophie des **médecines traditionnelles** qui considèrent **notre hygiène de vie quotidienne** comme garante de notre santé. C'est également le message de **l'épigénétique**, qui nous apprend que notre organisme ne révèle ses fragilités que lorsque les conditions sont rassemblées, lorsque nous accumulons des stress, que nous nous nourrissons mal, etc.... Dans le cas échéant, **si nous prenons soin de notre capital santé, certains gènes ne seront jamais activés**. Nous sommes alors responsables d'une grande partie de notre état.

◆ Tenir un **journal de cures** avec **posologies, temps et date de début et de fin de cures**. Pour vos problèmes chroniques type insomnie, **prévoir plusieurs plantes pour alterner les cures**, afin de **ne pas dépasser les temps de cure** ou de ne pas retomber dans les insomnies à cause d'un traitement qui finit par **ne plus avoir d'effet**.

# 8 étapes pour rétablir l'équilibre de l'organisme

- ◆ **Réduire l'inflammation** dans le corps (alimentation, détoxination, assainissement du microbiote, élimination des métaux lourds)
- ◆ Réduire **le stress** qui détraque tout
- ◆ Éliminer les **perturbateurs endocriniens** et déclencheurs de l'inflammation (blé industriel, lait de vache industriel, produits industriels, etc. )
- ◆ Rééquilibrer **le terrain** (compléments alimentaires)
- ◆ Rééquilibrer le fonctionnement de la **thyroïde** (gemmothérapie...) et de **l'hypophyse**
- ◆ **Rééquilibrer les surrénales**  
(qui fonctionnent avec la thyroïde) est nécessaire sans quoi tout le système hormonal reste perturbé et vous restez victime de symptômes handicapants, même après le rétablissement de vos taux de TSH, T3 et T4.
- ◆ Travailler durablement sur la **gestion de nos émotions** et **nos comportements** qui contribuent à dérégler notre organisme
- ◆ Détecter les **glycémies instables** pour les réguler

# Les nutriments

nécessaires à l'équilibre du fonctionnement du corps

## Renforcer le terrain

- Cures de **pollen de châtaigne frais**, que l'on trouve au rayon surgelé des Biocoop, aliment vivant qui améliore le terrain général qui a permis de laisser s'installer la dépression. Alternier avec : cures de **gelée royale**.
- Cure de **magnésium marin** en gélules ou de **chlorure de magnésium**. Cela apaise profondément. Gare au second, il peut provoquer des problèmes intestinaux.
- Cure d'oligo-éléments (**cuivre - manganèse - cobalt**)
- Cure de **vitamines B, E, et d'anti-oxydants**, ou de germe de riz, qui en contient de façon significative.
- **Omega 3, vitamine D**

# Superaliments pour la vitalité

- ◆ Les végétaux naturels contiennent **des nutriments qui agissent en synergie** les uns avec les autres, c'est-à-dire qu'ils renforcent leur action mutuellement.
- ◆ Certains de ces végétaux contiennent des nutriments **hyper assimilables** pour l'organisme humain.
- ◆ Leur **effet sur l'organisme est donc supérieur à des nutriments pris séparément** et fabriqués de façon artificielle.
- ◆ Il est à noter que certains **nutriments fabriqués de façon artificielle** ont pour effet secondaire d'**encrasser l'organisme**, et de ne pas toujours être assimilables.
- ◆ Il est essentiel de choisir des produits de qualité, qui ne sont pas forcément les plus onéreux, qu'on se le dise!!!

# 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)

# 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.

# 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.

# 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

# Rhodiola

Ses effets :

- ◆ Plante **adaptogène**
- ◆ **Régulateur de la thyroïde** (certains disent qu'elle la stimule : attention dans les phases d'hyperthyroïdie, préférer le bourgeon de cassis)
- ◆ 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

# 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, cués 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

Sources :  
Planteconseils.com

En résumé, elle contribue à :

- ◆ Revitaliser le **système endocrinien**, en particulierité 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)

# Rétablir l'équilibre du microbiote

◆ 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 **réduire 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 irrésistibles.

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 lyposomale, sélénium, zinc**

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

# Pourquoi équilibrer le microbiote?

- ◆ L'équilibre du microbiote a une action directe sur toutes les fonctions de l'organisme. Il contribue à :
- ◆ Équilibrer le **système immunitaire**
- ◆ Traiter les **maladies auto-immunes**
- ◆ Éliminer les **toxines**
- ◆ Permettre **l'absorption des nutriments** pour éviter les déficits divers
- ◆ Calmer **l'inflammation** dans le corps
- ◆ Atténuer les **douleurs articulaires**
- ◆ **Équilibrer le système hormonal** : en effet, les œstrogènes ont tendance à augmenter dans notre organisme à cause des perturbateurs endocriniens de notre environnement, de notre alimentation, de l'eau que nous buvons. Cela a des conséquences sur la stabilité émotionnelle, la prise de poids, et a tendance à engorger le foie, ce qui occasionne des déséquilibres du microbiote. Équilibrer le microbiote en détoxifiant le foie va donc avoir un impact sur l'équilibre hormonal.
- ◆ Équilibrer le **foie et l'intestin** impliqués dans la nécessaire **transformation de la T4 en T3** (hormones thyroïdiennes)
- ◆ Retrouver un **confort digestif** (plus d'énergie, meilleur sommeil, santé améliorée à tous les niveaux)
- ◆ Retrouver **plus d'énergie**, en luttant contre la fatigue
- ◆ Régler les **problèmes de poids**
- ◆ Apaiser le **système nerveux** (sommeil, anxiété, etc...)
- ◆ Traiter une **dépression**

# Études

- ◆ Le ventre est le **2e cerveau**, car il contient des neurones. Il constitue notre **centre instinctif**
- ◆ Il est relié au cerveau encéphalique (centre mental), à travers des échanges neuronaux
- ◆ L'état du microbiote influence notre **vie émotionnelle**, via notamment le **nerf vague**
- ◆ Certaines **maladies sont directement liées à l'état du microbiote** (Dépressions, le syndrome de l'intestin irritable, maladies auto-immunes, certaines formes d'autisme, d'hyperactivité, et selon certaines études, la spondylarthrite ankylosante également !). Des expériences ont permis de guérir ce type de problème suite à une **greffe de microbiote**.
- ◆ Chaque organe digestif est lié à une **vertèbre dorsale**, il est donc possible d'améliorer la digestion en libérant les tensions du dos
- ◆ Les **massages du ventre** permettent d'oxygéner les organes, éliminer les toxines, améliorer le péristaltisme intestinal, modifier l'appétit
- ◆ **L'activité physique régulière** améliore la digestion en exerçant des étirements, des compression, des massages

# Bactéries et écosystème

◆ **100.000 milliards de bactéries** cohabitent avec nous, soit dix fois plus que le nombre de cellules constituant le corps humain. Une grande partie colonise notre intestin grêle et notre côlon. Environ 1.000 espèces de bactéries différentes composent cet écosystème. Chacun d'entre nous en héberge **200 espèces**.

◆ Chaque individu a un microbiote qui lui est propre en fonction de la combinaison dont il a hérité.

◆ Le microbiote intestinal participe à la **synthèse de certaines vitamines** et **régule l'absorption des acides gras, du calcium, du magnésium**.

◆ Cette **flore intestinale** est indispensable à notre bonne santé. Elle fait **barrière aux germes pathogènes**, stoppe leurs attaques et **neutralise leurs toxines**. Elle stimule nos **défenses immunitaires** pour mieux résister aux **attaques de virus, de bactéries et de champignons étrangers** au microbiote."

◆ Il est possible de dresser la **carte d'identité intestinale** de chacun d'entre nous. Des études sont en cours pour savoir comment déterminer les réactions de chaque organisme face aux traitements divers afin de **supplémenter les personnes en fonction des bactéries présentes dans leur microbiote** pour rendre certains traitements plus efficaces. Certains **laboratoires** offrent une **analyse précise de votre microbiote** afin d'adapter votre alimentation et cures de probiotiques.

# Signes de déséquilibre du microbiote

- ◆ Lorsque votre organisme est mis à rude épreuve **suite à un traitement chimique lourd**, ou lors d'une **maladie**
- ◆ Lorsque votre organisme est plus **vulnérable** (par exemple en hiver)
- ◆ Lorsque vous souffrez de **problèmes digestifs récurrents** (reflux gastrique, colopathie, etc...)
- ◆ En cas de **fatigue chronique, insomnies, agitation, carences** due à un **défaut d'assimilation des nutriments**, baisse du **système immunitaire** (maladies ou **rhumes et allergies** à répétition), **maladies auto-immunes, déficience pancréatique, problèmes de peau** (acné, etc...).
- ◆ Lorsque votre **poids se modifie** sans raison apparente, mais aussi lorsque votre **appétit** est modifié (**fringales** sucrées ou salées, **envies irrésistibles de manger** au-delà de ses besoins physiologiques, **crises de boulimie**, etc... : le rééquilibrage du microbiote va assainir vos envies en apaisant **les émotions** et l'harmonie global du corps)
- ◆ Il existe différents types de déséquilibres du microbiote, et différents symptômes. Par exemple, une **inflammation chronique (digestive, articulaire, vaginale, mycose** des ongles de pieds, etc...), peut indiquer que vous souffriez d'une **candidose**.
- ◆ Ainsi, des **douleurs articulaires chroniques** pourraient être liées à un déséquilibre du microbiote.
- ◆ En effet, tous ces symptômes correspondent à la **prolifération excessive et nocive d'un champignon intestinal** nommé "**candida albicans**". Suite à un régime alimentaire propice à sa prolifération, ce champignon aura pris le dessus sur les autres bactéries, levures et champignons nécessaires à l'équilibre de votre flore intestinale.

# Se faire aider

◆ **Établir son profil personnel** est essentiel , car si on ne se connaît pas, on risque d'empirer ses symptômes en pensant bien faire  
*(exemple : le jus de citron le matin est très mauvais pour les terrains acides, faire une cure de vitamines B si l'organisme en est déjà saturé, utiliser une huile essentielle hormone like pour quelqu'un de sensible au niveau hormonal, etc...)*

◆ **Connaître les posologies et les durées de traitement** des plantes et compléments alimentaires est essentiel pour éviter des effets secondaires néfastes, des interactions malheureuses avec des traitements chimiques, etc...

◆ Un naturopathe : pour faire un **bilan naturopathique** pour établir notre profil personnel afin d'**adapter son régime**  
Faire un **test pour savoir si l'on souffre d'un syndrome de perméabilité intestinale, du candidat albicans, du syndrome de l'intestin irritable, de colopathie fonctionnelle**, etc...

◆ Un **micro-nutritionniste** pour connaître les micronutriments dont on manque pour rendre la digestion optimale, faire un **test de stabilité glycémique**, apprendre des **recettes savoureuses et nutritives**, connaître **l'alimentation chrono-biologique**, etc...

# Astuces au quotidien

◆ Les **additifs** alimentaires ont des conséquences sur la **vie émotionnelle, l'appétit, l'inflammation** du corps, etc... Il est donc indispensable de consommer des **produits** les plus **sains** possibles, et les plus **bruts** possibles, car **les produits chimiques perturbent l'organisme** (microbiote, système endocrinien, prise, génération de toxines, etc...), et les produits préparés contiennent des additifs et sont plus chers.

◆ Consommer **d'abord les crudités**, et ensuite le cuit pour que les **enzymes du cru** permettent de préparer la digestion, **éviter les fermentations**, permettre une **meilleure absorption des nutriments**, ajouter une pincée de **bicarbonate de soude** dans la cuisson des aliments indigestes

◆ Consommer les **fruits** en début de repas ou **en dehors des repas**

◆ **Boire avant ou en dehors des repas** pour ne pas perturber la digestion

◆ Intégrer dans l'alimentation : **le chocolat noir, les fruits secs, les oléagineux, les graines de courge** au goûter et au petit déjeuner, ainsi que des **aliments fermentés et lacto-fermentés** (légumes et tofu lacto-fermentés, miso, levure de bière, etc ...)

◆ Intégrer quotidiennement des **tisanes digestives** (angélique, cardamome, gingembre, clou de girofle, achillée mille-feuille, verveine, miso, etc ...), **dépuratives** (romarin, thé puer, chicorée ...), des **eaux aromatisées naturellement** (tremper 4h dans de l'eau de l'écorce d'orange, menthe, chicorée, etc...)

◆ **Le matin au réveil** : alterner 15 jours avec **eau argileuse** et **eau chaude** pour nettoyer l'organisme (1CàS en bois d'argile trempée durant nuit : ne pas avaler l'argile, boire uniquement l'eau. Attention au métal qui nuit à l'efficacité de l'argile)

# Soins naturels

## Cures de fond pour assainir durablement

◆ **Soufre organique** : reconstitue les parois intestinales poreuses, élimine les toxines (cures de 3 mois, bien connaître les posologies et les heures de prise du produit : cf protocole thérapeutique du site Apoticaria pour obtenir un effet réel)

◆ **Huile de nigelle** (voie orale) une cuillère à café à avaler matin et soir avant le repas (mélanger si besoin avec une autre huile, commencer par quelques gouttes pour s'habituer). Cures de 3 semaines à 3 mois, arrêter 4 semaines avant de reprendre si besoin.

◆ **Reishi** : champignon thérapeutique (équilibre le microbiote et élimine les toxines, régénère le foie : en cures de 3 semaines, à éviter si vous avez tendance à l'hypertension)

◆ **Desmodium** pour rééquilibrer le foie

◆ **Angélique en teinture mère** (cure de 15 jours), pour équilibrer le microbiote

◆ **Artemisia vulgaris** en teinture mère pour équilibrer le microbiote (30 à 90 gouttes / jour durant 25 jours)

◆ **Levure de bière** :

nourrit et régénère la flore intestinale grâce à ses vertus antibactériennes. Elle rétablit l'équilibre en agissant comme un probiotique et lutte ainsi contre la diarrhée d'origine bactérienne, la gastro-entérite mais aussi la constipation. Il faut choisir de la levure de bière active qui, non chauffée, non dénaturée, juste déshydratée, détient des vertus probiotiques, contrairement à la levure de bière inactive. Posologie : 3 / 4 càc / jour durant 3 mois maximum

◆ **Argile** :

Boire de l'eau argileuse le mati à jeun, 30 min. avant le petit déjeuner, ou le soir au coucher (1 càc mélangée à de l'eau pure déminéralisée, laisser reposer 30 min. à 12h, ne pas manipuler avec des matériaux métalliques, ne pas boire la poudre dans le fond du verre, mais uniquement l'eau, cures de 2 à 3 semaines, éviter si on a tendance à la constipation) : nettoie les intestins des mauvaises bactéries, antidiarrhée, troubles de l'estomac

Autres solutions  
en fonction de vos  
symptômes  
suivre le conseil d'un  
professionnel

- ◆ **Regulat pro** : fermentation en cascade (cures régulières si besoin)
- ◆ **Pollen frais de ciste** (cures régulières si besoin)
- ◆ **Jus de betteraves lacto-fermenté** (1 shooter avant chaque repas)
- ◆ **Teinture-mère de calendula et d'achillée mille-feuille**  
(adoucir l'estomac)
- ◆ **Hericium** : champignon thérapeutique axé sur la digestion
- ◆ **Nettoyage du côlon ou des intestins** 1 à 2 fois par an si besoin (il existe plusieurs méthodes)
- ◆ **Kéfir fermenté** 2 jours en cas de constipation, fermenté 5 jours en cas de diarrhée
- ◆ **Bourgeon d'érable champêtre** en cas de diabète

# Éliminer les perturbateurs endocriniens de son environnement

- ◆ **Cuisson dans des plats sans plastique** (phtalates, BPA), ou **aluminium, ni téflon**, boire eau chauffée dans contenant sans plastique
- ◆ **Pilule contraceptive** (bien lire ses effets secondaires : il existe des alternatives naturelles)
- ◆ **Chlore** (piscine, eau du robinet, etc... )
- ◆ **Fluor** (dentifrice)
- ◆ **Pesticides** (légumes, céréales, fruits)
- ◆ **Adjuvants divers** (alimentation, compléments alimentaires, eau du robinet, et médicaments) : Conservateurs, fixateurs, etc... (glutamate monosodique, dioxyde de titane, aluminium, etc...)
- ◆ **Cosmétiques** (shampoings sans phtalates, savon naturel, crèmes de soin naturelles)
- ◆ **Radios** : éviter de réaliser des radiographies de façon excessive
- ◆ (La radio-activité interfère avec le fonctionnement de la thyroïde de façon générale)

# Se libérer de ses addictions et de ses croyances limitantes

- ◆ Demander de l'aide auprès d'un **thérapeute** pour **identifier l'émotion à l'origine de cette addiction** (hypnose, kinésiologie, etc...) et se libérer de son emprise
- ◆ Travailler régulièrement notre **système énergétique** afin de **faire circuler les énergies liées à notre mémoire émotionnelles**
- ◆ **Travailler sur ses croyances** : quelle est la croyance qui me fait penser que je ne suis pas capable de surmonter mes problèmes ou juste vivre normalement sans cette addiction ?
- ◆ Commencer par **1 journée « saine » par semaine**
- ◆ **Visualiser son « nouveau moi »** libéré de ses addictions : comment est-ce que je me sens ?  
Ce que je suis capable d'imaginer, je suis capable de le réaliser.

# Equilibre des surrénales

Les glandes surrénales jouent un rôle dans le **métabolisme**, notamment au niveau de l'**assimilation des glucides** et de la production **d'enzymes**, de **vitamines**, et de la **conversion de certaines hormones** (progestérone par exemple). 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.

Le cortisol a un effet **hyperglycémiant**. Il est libéré en cas de stress, mais aussi en cas de jeûne.

La **DHEA** joue un rôle de **régulateur du cortisol**, en s'opposant à sa dégradation ou à sa production excessive.

Le cortisol a un effet **régulateur de la faim**. Il doit être sécrété pour réguler la glycémie. Une baisse du taux de sucre sanguin fait monter le taux de cortisol. 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.

## Symptômes d'épuisement surrénalien

- Fatigue matinale
- Épuisement après l'effort
- Extrémités froides
- Sensibilité aux changements environnementaux
- Hypersensibilité, émotions à fleur de peau

## **solutions :**

- Modifier son mode de vie, alterner repos émotionnels et périodes pour les tâches à faire
- Siestes
- Respirations

Expiration plus longue pour activer le parasympathique (expir 6, inspir4)  
(possibilité d'utiliser l'appli "respirelax" en mode relaxation)

Les effets de cette respiration sont reconnus par la fédération française comme effets bénéfiques significatifs sur les problèmes cardiaques

## **Baisser le cortisol :**

- Balade matin lumière
- douche froide matin
- Magnésium : baisse le cortisol (Le bysglycinate est la forme la mieux tolérée et assimilable ; il faut dépasser la dose notée sur le flacon : il faut prendre 300 mg / jour matin et fin d'après-midi)
- Se défouler pour évacuer votre énergie en surplus
- Plantes adaptogènes
- Bourgeons de cassis (la plus douce)
- Rhodiola : stimule la glande surrénale, aide le stress émotionnel
- Ashwaganda : anxyolitique, aide la thyroïde
- Réglisse à prendre le matin (attention, contre indiquée en cas d'hypertension)
- Micronutriments et aliments adaptés à votre terrain
- 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.

Source : Florence Pinheiro Ortolan

# 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**  
Pour éviter de se retrouver dépassé par les tâches à accomplir,
- ◆ Respecter la **chronobiologie** naturelle du corps pour choisir les horaires de vos activités  
il est nécessaire de revoir ses priorités

# Apprendre à en faire moins et à aller à l'essentiel

Les mécanismes qui mènent à l'épuisement sont :

- Le besoin de reconnaissance à outrance
- Le besoin de compenser un sentiment de dévalorisation de soi par une mise en action permanente
- Le déni de ses besoins primaires de repos, de ressourcement, de soins

Cela maintient une suractivation des surrénales, qui produisent en excès du cortisol, comme si une situation de danger ou de nécessité de maintenir en surrégime son activité quotidienne.

**Un accompagnement thérapeutique peut être nécessaire pour apprendre des pratiques et des comportements nécessaires pour réguler notre organisme.**

**Nos comportements, réactions, notre qualité de respiration agissent directement sur les organes producteurs d'hormones (du bien-être, du stress, entre autres).**

**Nous sommes donc en partie responsables des états intérieurs propices ou non à la maladie.**

**Nous avons tout à gagner à travailler sur nous-mêmes.**

# Mises en garde

- ◆ Respecter les **posologies et les durées de traitement** (Pour les symptômes chroniques type insomnie et stress, il convient d'avoir en réserve **3 plantes différentes à alterner** pour éviter de dépasser les temps de cure : au delà de ce temps, au pire, des effets néfastes sont parfois possibles, au mieux, le produit ne fait plus effet)
- ◆ Respecter également **les heures conseillées des prises** de chaque produit, si c'est pendant ou en dehors ou avant les repas (cela change totalement l'assimilation des produits)
- ◆ 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 liés à la thyroïde** sont nécessaire afin de connaître la nature de votre déséquilibre / maladie.

Certains médicaments chimiques seront la meilleure réponse **en cas d'urgence et de gravité de votre état**. La phytothérapie agit parfois sur le long terme. Privilégiez les solutions chimiques en cas d'urgence et de gravité.

**Ne mettez pas votre corps en danger.**

◆ Il s'agit de bien être au courant **d'éventuelles interactions avec certains traitements naturels**, ou de certains compléments qui sont à prendre à distance de vos traitements chimiques en cours.

D'où la nécessité de tenir au courant votre médecin traitant de toute prise de complément alimentaire.

## Sources

◆ Larousse.fr

◆ Alternative santé

◆ Santé nature innovation (Jean-Marc Dupuis)

◆ Site web de Michel Dogna (soufre organique)

◆ Apoticaria.com (soufre organique)

◆ <https://www.msdmanuals.com/>

◆ Pharmacorama.com

◆ Site web Medix.free

◆ Site web de Isabelle Descamps, diététicienne nutritionniste

◆ Chaîne de Florence Pinheiro Ortolan, naturopathe

◆ Site web Doctonat

◆ Site web Doctissimo

◆ Site Web Laboratoire Optim

◆ Livre : **Prévenir et guérir par le yoga** / Christine Campagnac-Morette

◆ Article du Dr Kurland : <https://www.fibrokur.com/rerelations-thyroide-surrenale-fatigue/>

◆ Kidsvacances : régulation des hormones

Contact

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

Site web

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