

Nos iris sont absolument uniques tout comme nos empreintes digitales.

L'iridologie examine les différentes caractéristiques de l'iris (densité de la structure fibreuse, stries, lacunes, fibres, sillons, tâches...) afin de **déterminer notre constitution, nos points forts et nos points faibles**. Elle évalue notre état de santé de manière globale. Une fois en possession de ces informations, nous sommes alors en mesure de prendre les meilleures décisions pour conserver ou retrouver une santé optimale.

En iridologie, il y a plusieurs types de constitutions iriennes. Les trois constitutions de base sont en rapport avec la couleur de l'iris : la lymphatique pour les iris bleus, l'hématogène pour les iris bruns, la mixte pour les iris noisettes. La constitution est programmée génétiquement et détermine la faculté de l'organisation à réagir et s'adapter aux microbes et agressions diverses. Cependant la tendance à développer ou non les troubles caractéristiques de chaque type constitutionnel dépendra notamment d'alimentation et d'hygiène de vie.

« Ce ne sont pas les gènes qui contrôlent notre biologie ; c'est au contraire l'environnement qui influence le comportement des cellules... »
(Bruce Lipton, biologiste).

A vous de mettre tous les atouts de votre côté en tirant parti de vos points forts et en renforçant vos points faibles

L'IRIS ENDOCRINIEN - EMOTIONNEL

La structure de la **sous-constitution** endocrinienne émotionnelle, souvent comparée à une fleur, notamment à la « *marguerite* », se reconnaît à la présence de grosses lacunes (trous visibles dans la texture superficielle de l'iris) qui vont de la collerette vers la périphérie de l'iris.

La texture irienne lacunaire révèle un terrain favorable aux **dysfonctionnements endocriniens = glandulaires**. Le système endocrinien assure la régulation de l'activité métabolique par la sécrétion des hormones. Le corps humain est un système complexe d'organes en relation les uns avec les autres, qui doivent travailler de concert pour fonctionner correctement. Les glandes endocrines contrôlent les fonctions de l'organisme par l'intermédiaire de substances chimiques appelées **hormones**, qui sont libérées dans la circulation générale.

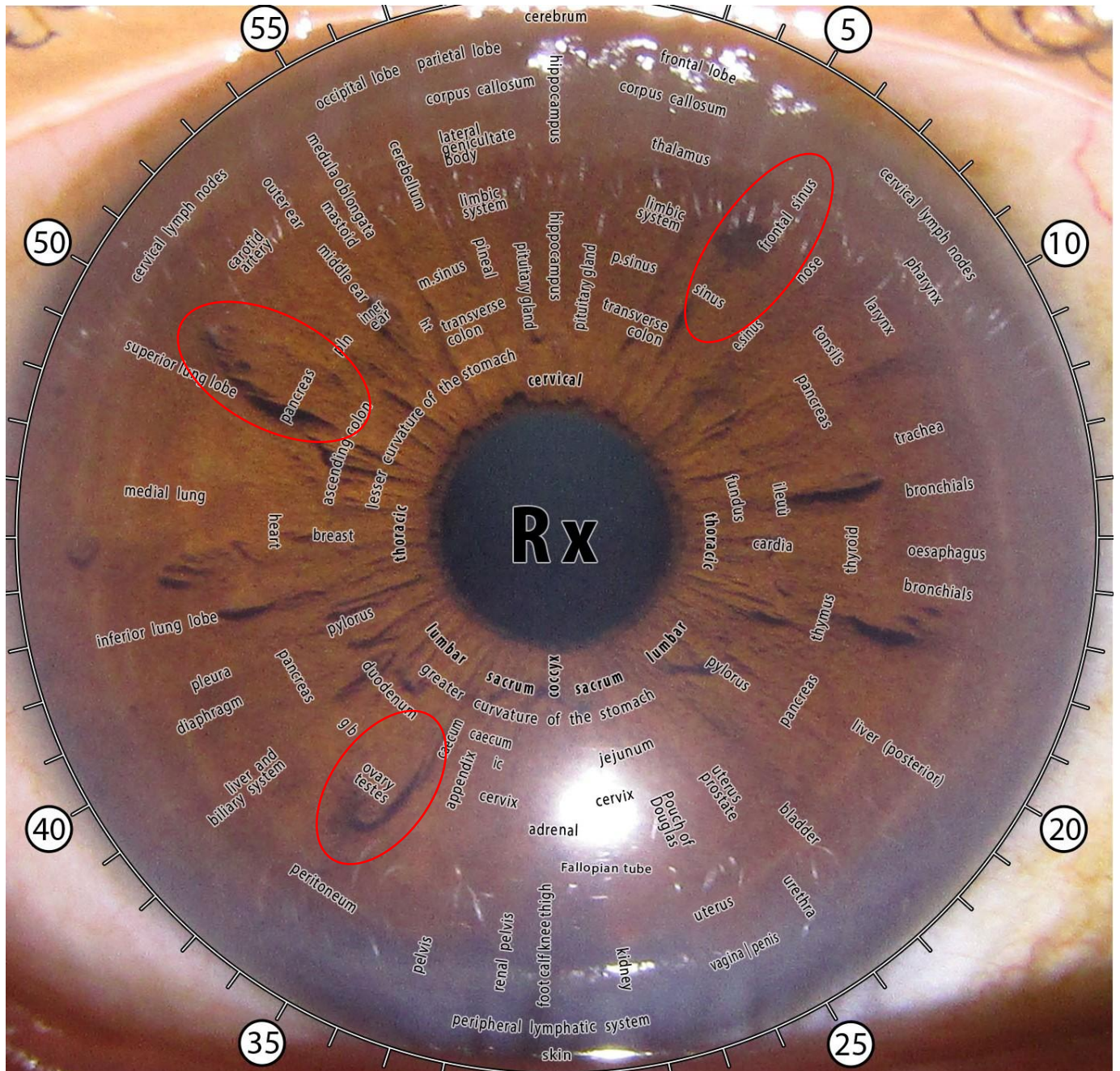
Sur le plan physique la personne avec ce type de sous-constitution souffre de **déséquilibres hormonaux** : hypophyse, organes sexuels, thyroïde, surrénales et pancréas fonctionnent en manière inconstante. **Si une glande endocrinienne fonctionne en manière anormale, les autres en sont affectées.**

Si ce dysfonctionnement n'est pas traité, on pourrait avoir des évolutions suivantes (le passage d'hyperfonctionnement endocrinien à l'hypo) : une tendance précoce à l'hyperglycémie laisse présager un diabète ultérieur; une hyperthyroïdie peut se muer plus tard en hypothyroïdie; quant à l'hyperactivité surrénalienne, elle peut déboucher sur une *fatigue chronique*, déséquilibre hormonale chez la femme et troubles hormonaux chez l'homme peuvent aboutir à des pathologies comme syndrome prémenstruel, formation des kystes, fibromes, hypofertilité, troubles de la ménopause, maladies de la prostate....

Les conséquences sur la santé d'une ou plusieurs perturbations hormonales sont telles qu'on doit intervenir prioritairement sur cet axe (perturbation du cycle chez la femme, des fonctions digestives, thyroïdiennes, prostatiques, pancréatiques...). Ainsi une activité endocrinienne non ou mal gérée précocement risque d'induire un épuisement en prenant de l'âge.

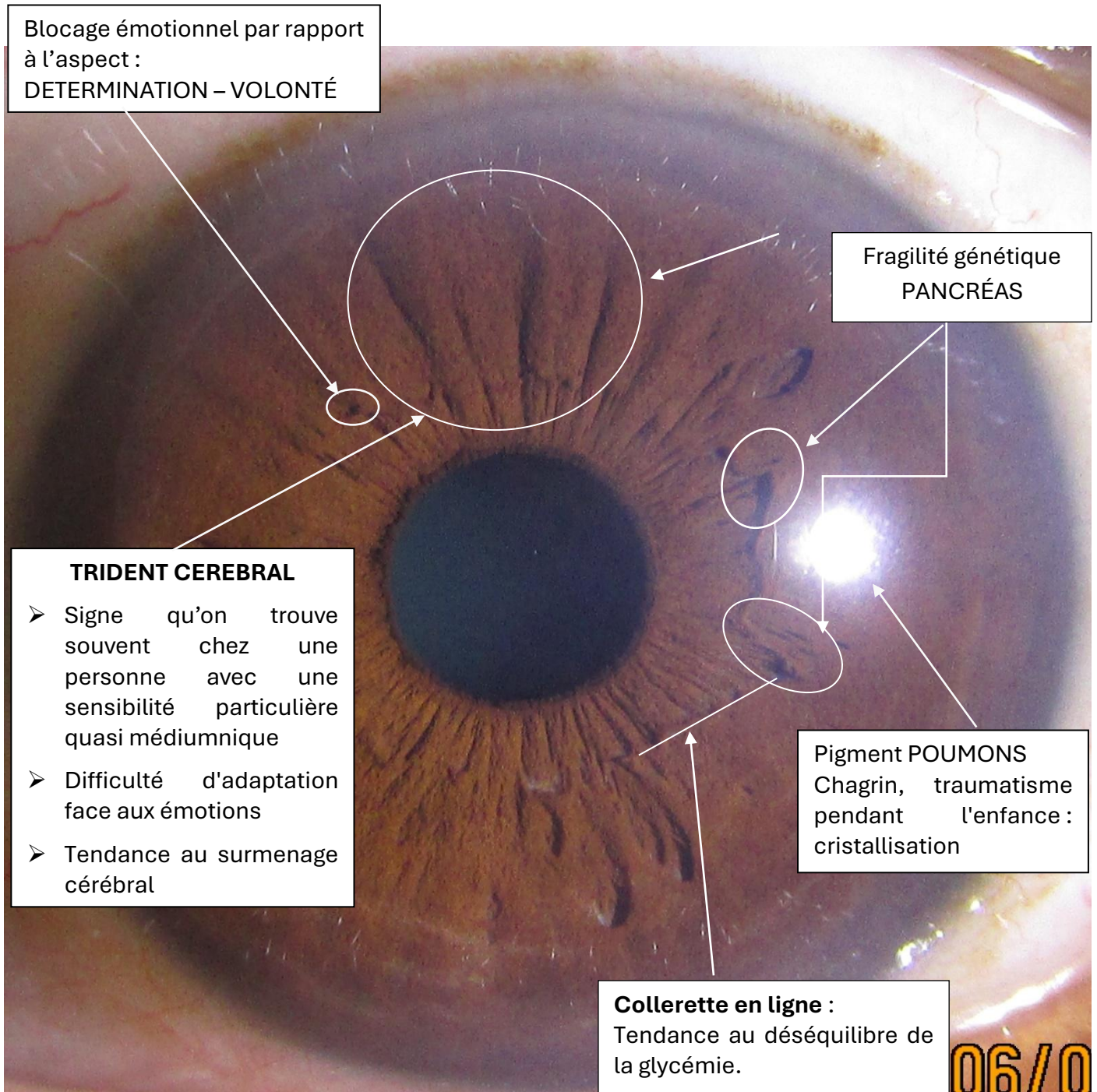
Bien souvent, il y a un historique familial de diabète dans les ascendants. Une tendance précoce à l'hypoglycémie, si elle n'est pas traitée en temps voulu, peut laisser présager un diabète ultérieur. Car même s'il n'y a aucun signe extérieur de diabète, et même si les tests sanguins sont négatifs, une personne avec ce type d'iris expérimente presque toujours des symptômes du style maux de tête, accès de vertige, de tremblements, fringales extrêmes, désirs ardents de sucre, transpiration et palpitations qui sont des signes d'hypoglycémie.

CARTOGRAPHIE DE L'IRIS DROIT

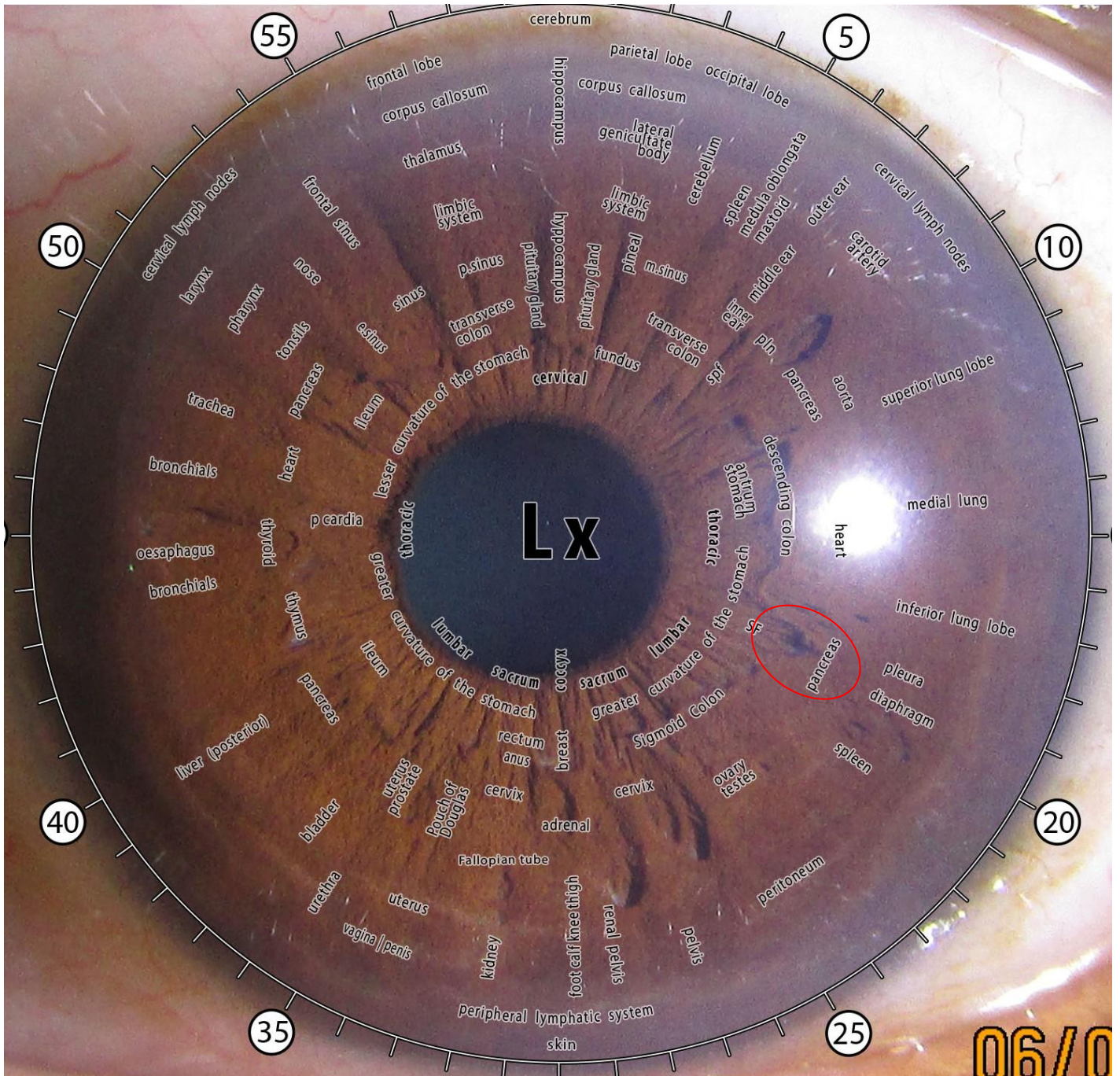


L'IRIS GAUCHE

POUR UNE FEMME REPRESENTE LA LIGNÉE PATERNELLE



CARTOGRAPHIE DE L'IRIS GAUCHE



OBSERVATIONS DES SIGNES

1. TENDANCE AU DÉSÉQUILIBRE DE LA GLYCÉMIE

La forme de la collerette est un carré (moins arrondie) et linéaire à 4h dans l'iris gauche, ces signes illustrent une tendance familiale au déséquilibre de la glycémie.

CARACTERISTIQUES :

- Le diabète auto-immun en famille avec la destruction des cellules bêta
- Tendance à la résistance à l'insuline
- La fonction surrénalienne génétiquement affaiblie - le syndrome de fatigue surrénale
- Possible résistance à la thérapie

Le pancréas est une glande à double action digestive et hormonale majeure, cachée au fond du ventre, derrière l'estomac.

Le pancréas a deux fonctions essentielles :

- **Le pancréas endocrine** est le régulateur hormonal essentiel du taux de sucre dans le sang. Le taux normal est de 1 g/litre. Il est donc capable de fabriquer au moins deux hormones, l'insuline qui abaisse le taux quand on consomme trop de sucre, et le glucagon à l'inverse qui fait remonter le taux quand le sucre manque.
- **Le pancréas exocrine** est un co-acteur puissant de la digestion. Son rôle principal est de produire des enzymes essentielles à notre bonne digestion. Au niveau des signes iridologiques on peut observer une prédisposition à des sécrétions pancréatiques insuffisantes et en particulière un dérèglement pancréatique exocrine (**insuffisance de sécrétion d'enzymes digestives**). Pancréas joue un rôle majeur dans la production des sucs digestifs, les carences en enzymes digestives entraînent divers troubles (*perturbations du transit, avec des selles molles, éventuellement grasses, nauséabondes ou contenant des débris végétaux incomplètement digérés, digestion lente, ballonnements, flore intestinale perturbée, candidoses chroniques*), surtout lorsqu'on absorbe des repas riches ou, simultanément trop d'aliments différents.

L'EXAMEN SANGUIN POUR MESURER INSULINO-RESISTANCE = L'INDICE DE HOMA

Insulinorésistance est une diminution de la réponse des cellules, ainsi que des tissus, à l'insuline. Cette résistance à l'insuline décrit une situation où les cellules deviennent moins sensibles à cette hormone. L'un des risques majeurs associé à l'insulinorésistance est de provoquer l'apparition d'un syndrome métabolique et plus tard diabète.

Le test de HOMA permet de dépister l'insulinorésistance plusieurs années avant l'apparition du diabète.

Plus l'indice HOMA est bas et mieux c'est ; idéalement < 1,6

- Indice HOMA : entre 1,7 et 2,3 Début d'insulinorésistance
- Indice HOMA > 2,4 Insulinorésistance importante
- Indice HOMA > 4 Début de Diabète type 2
- Indice HOMA > 6 Diabète de type 2 déclarée

L'évaluation régulière de l'Indice HOMA permet de suivre les effets du changement de mode de vie : programme d'activité physique et changements alimentaires. En modifiant votre mode de vie, vous pouvez retarder l'apparition du diabète et même l'éviter complètement.

CONSÉQUENCES D'INSULINORÉSISTANCE SUR LA SANTÉ

- FACTEURS DE RISQUE CARDIO-VASCULAIRE très important
- STÉATOSE HEPATIQUE
- TROUBLES NEUROLOGIQUES : Baisse de dopamine – Parkinson, démence, Maladie Alzheimer – résistance à l'insuline au niveau cerveau

Rôle de l'insuline dans le cerveau : Régule plusieurs processus dépense énergétique, l'homéostasie du glucose, le comportement alimentaire et la satiété, la voie de récompense, la reproduction et la prolifération cellulaires. En plus *l'insuline a des propriétés neuroprotectrices, elle joue un rôle dans la mémoire et la cognition.*

- NEUROPATHIES et MIGRAINES
- TROUBLES HORMONAUX : conséquences pour le fœtus (si la mère est résistante à l'insuline, le fœtus a 5 fois plus de risque de développer le diabète type 2), SOPK (Hyper insulinémie induit une production exagérée d'androgènes, qui à leur tour participent à l'aggravation de la résistance à l'insuline).
- RÉDUCTION DE LA FONCTION MITOCHONDRIALE : syndrome de fatigue surrénale
- ASTHME
- TACHES NOIRES sur la peau !!! ACROCHONDONS, acné, psoriasis
- PERTE DES CHEVEUX
- HYPERURICEMIE AVEC GOUTTE
- CALCULES RENAUX, CALCULES BILIAIRES
- REFLUX GASTRO OESOPHAGIEN
- RETINOPATHIE

2. PIGMENT EN DIAGONALE

LIEN ENTRE FOIE – METAUX LOURDS – TROUBLES GYNECOLOGIQUES

Le FOIE est un laboratoire chimique du corps qui a le rôle de détoxiquer les substances dangereuses pour le corps. Plusieurs des fonctions du foie sont reliées au phénomène de la désintoxication. Tout le sang veineux provenant des organes de la cavité abdominale passe par le foie avant d'atteindre le cœur.

Le foie peut être irrité par les nombreuses substances toxiques qu'il a pour rôle de neutraliser. Ces substances, lorsqu'elles parviennent au foie, exercent sur les cellules de cet organe une forte irritation. Avant que le foie ne parvienne à les neutraliser et ainsi les rendre moins irritantes, il peut subir de sérieux dommages par la présence même de ces substances toxiques. L'exemple de l'alcool que le foie neutralise, illustre bien ce phénomène. On comprendra alors l'importance d'éviter au foie un trop grand travail de neutralisation des substances toxiques par l'adoption d'habitudes de vie saine.

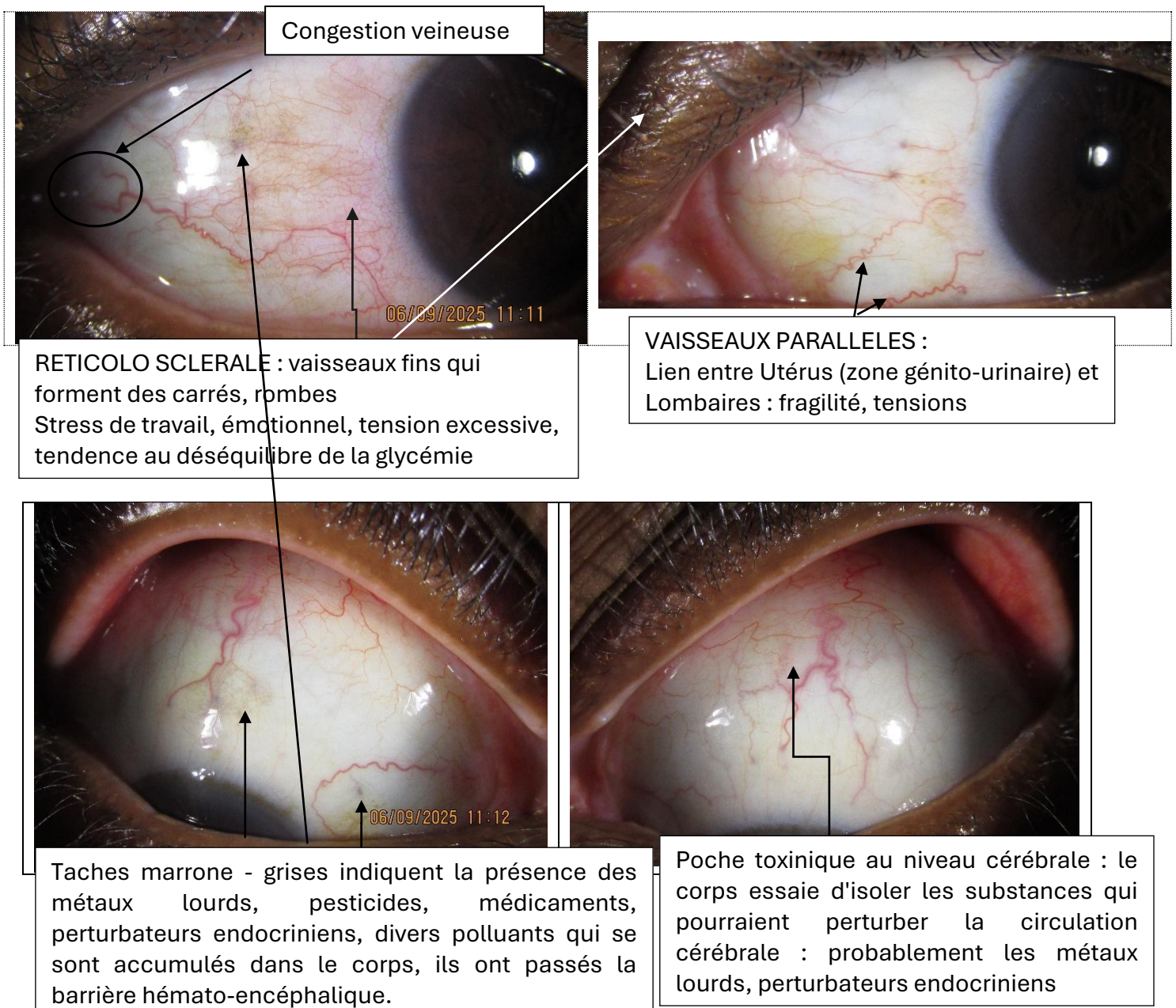
Un dérèglement hépatique se manifeste par mauvaise élimination des déchets, perturbation au cours de l'assimilation des nutriments mais également au cours de tous les processus biochimiques gérés par le foie :

- Problèmes de **peau** : sécheresse, taches cutanées, eczéma
- Baisse des **défenses immunitaires**,
- Perte de la souplesse au niveau **articulaire**, inflammations chroniques, douleurs qui se peuvent irradier vers l'omoplate et l'épaule droite
- **Difficulté de stocker les sucres** : état d'hypoglycémie avec des vertiges, sueurs et besoin de manger le sucré
- **Nausées** matinales et la langue chargée
- **Sommeil perturbé**, souvent le réveil nocturne vers 2h-3h du matin
- **Déséquilibre hormonale** - le rôle principal du foie est filtrer le sang des débris toxiques et déchets métaboliques, transformer graisses et protéines et également produire en manière constante le cholestérol afin de favoriser et stimuler la production et la synthèse des hormones.
- En particulier, **les yeux, les tendons et les ongles** dépendent de la nourriture de sang du foie. Disharmonie dans ces domaines est habituellement un signe d'insuffisance hépatique.

3. OBSERVATIONS DE LA SCLÈRE

L'observation de la sclère complète le bilan iridologique. Lorsque la biochimie corporelle est affectée par des déficiences nutritionnelles, la production des déchets métaboliques, des infections, des perturbations hormonales, des métaux lourds et pollutions diverses, la sclère enregistre les informations. Les lignes capillaires de stress dans la sclère précèdent de plusieurs années les symptômes, car les faiblesses apparaissent des avant les symptômes. La sclérotique témoigne également l'efficacité des processus de nettoyage et de détoxification du corps.

SCLERE JAUNE : Problème de surcharge du foie : médicaments, alcool, métaux lourds, perturbateurs endocriniens, hépatite, mauvais métabolisme des graisses...



Les sources principales des métaux lourds et perturbateurs endocriniens :

- Alimentation – pesticides, aditifs, conservateurs, excès alimentaires (en particulier de viande, de graisses saturées, de sucreries)
- Amalgames dentaires : **MERCURE, ALUMINIUM** - Eau du robinet – chlore, **ALUMINIUM**
- Peintures solution pour lentilles de contact, déchets industriels, insecticides, céréales raffinées, cosmétiques, suppositoires, produits de la mer (en particulier le thon et l'espadon), tatouages : **MERCURE**
- Alliages dentaires, l'eau potable, les engrais, alimentation issue de sols contaminés, fongicides, caoutchouc, plastique, café instantané, viande transformée, huîtres, peintures, pesticides, farines de céréales raffinées, boîtes de conserve, tabac : **CADMIUM**
- Conserves, fumée de cigarette, sachets de thé, batteries de voiture, cosmétiques, mascara, dentifrice, jouets, eau (ville / puits) : **PLOMB**
- Déodorants, cosmétiques, antiacides, aspirine, gaz d'échappement automobile, pesticides, filtres de cigarette, additifs de couleur, matériaux de construction, ustensiles de cuisine, levure, bière, farine blanchie : **ALUMINIUM**

EXPOSITION QUOTIDIENNE AUX PERTURBATEURS ENDOCRINIENS :

- **Bisphénol A** : boîtes de conserves, lentilles de contact, cannettes, bouteilles en plastique, pots de yaourts, film alimentaire
- **Alkyl phénol** : lessive, détergente, emballages plastiques, cosmétiques
- **Parabènes** : cosmétiques, médicaments
- **Formaldéhydes** : colles, peinture
- **Pesticides** : nourriture, l'eau du robinet
- **Retardateurs de flamme** : sièges, rideaux, matelas, canapé, peluche, TV...

4. DÉPLACEMENT = DÉCENTREMENT PUPILLAIRE

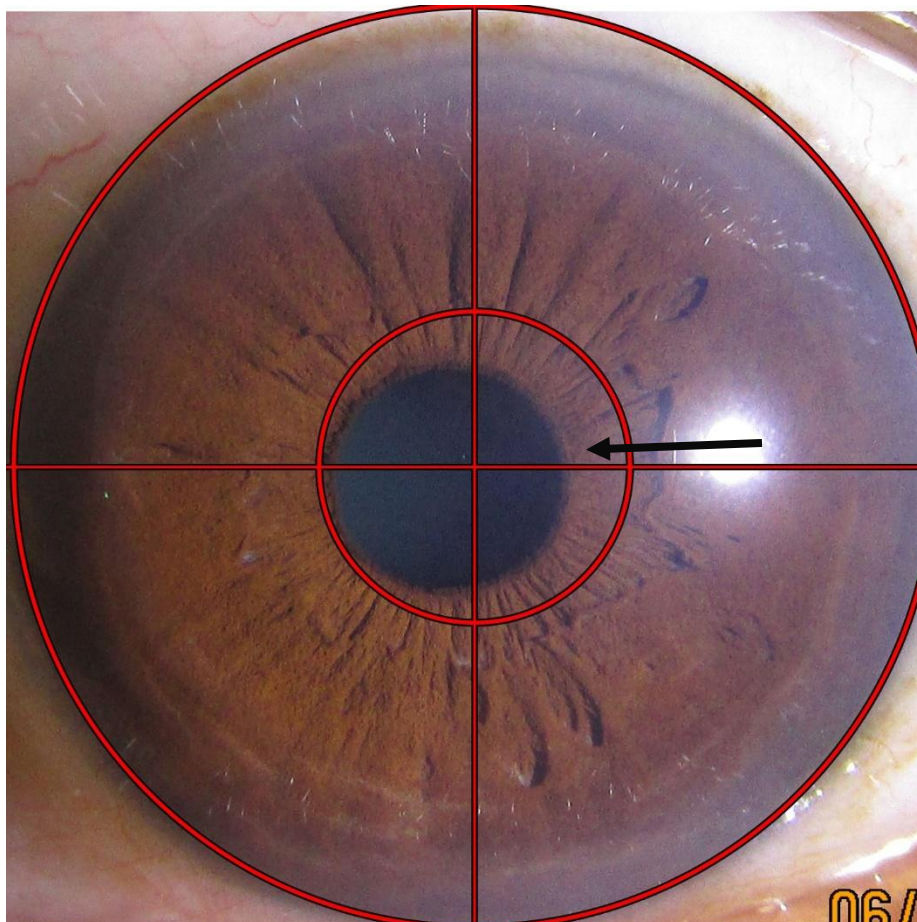
Le déplacement pupillaire indique une fuite pupillaire en direction opposée par rapport à l'emplacement de l'organe fragile (ici décentrement vers le nez).

C'est un signe récent et transitoire signifie :

- Fragilité poumons ; cardio-vasculaire, zone des glandes mammaires (vérifier antécédent familiale)
- Difficultés à gérer les conflits, pas envie d'entrer en conflits
- Manque de communication et somatisation

Il est conseillé de faire des traitements de longue durée pour renforcer le système cardiovasculaire, à vérifier régulièrement (après 6 - 12 mois) des changements en iridologie.

L'IRIS GAUCHE



L'ASPECT PSYCHOLOGIQUE ET EMOTIONNEL

RÉSUMÉ DES ASPECTS ET DES DÉFIS ÉMOTIONNELS :

1. **Constitution de base : ÉMOTIONNEL – AUDITIF** : Personnalité : très sensible, émotive, spontané, fluide dans les situations sociales, les sensations et l'expressivité sont ses caractéristiques. Ses réactions sont rapides, orientées vers le changement avec le besoin inné de vivre de nouvelles expériences pour essayer de vivre mieux. La personnalité émotionnelle a besoin d'être soutenue par un idéal ou par quelqu'un dans sa vie.

2. Colerette carrée peut indiquer une personne résistante à la thérapie, d'autre côté ce signe est associé à une **grande capacité d'amour, l'empathie**, la compréhension et l'inspiration.

3. **TENDANCE À L'HEMISPHERE DROIT DOMINANT** : Il faut savoir qu'au cours de la vie, la prédominance des hémisphères peut se modifier en cas des conflits non résolus.
 Hémisphère droit correspond à la **créativité, à l'intuition, à l'émotionnel** et à la question de la survie et à la préoccupation de l'autre. Il a des aspirations spirituelles et une responsabilité sociale. Le défi est d'apprendre à s'organiser, à trouver des solutions rationnelles de type masculin, à être plus dans le matériel, à avoir davantage confiance en soi.
Blocage émotionnel avec trauma (pendant la vie intra-utérine ou les premières années de la vie) par rapport à la DETERMINATION – VOLONTÉ (l'iris gauche – père)

4. **Sensibilité et difficulté** par rapport à la **5. Zone énergétique « Stabilité en couple »**.
 Il y a une mémoire douloureuse d'un événement vécu personnellement.
 Les parents nous donnent un modèle de cette **énergie qui peut être de rétraction ou d'expansion**, la disponibilité émotive et physique des parents avec leur enfant est d'une première importance pour garder intacte cette énergie. Pour bien développer cette énergie, il est également important d'avoir de bonnes relations avec des enfants de même âge

5. Aspect émotionnel de la **FRAGILITÉS GÉNÉTIQUES DES ORGANES**
 PANCRÉAS - l'expérience de la trahison, l'impatience, l'incertitude, **l'importance d'intégrer la passion dans sa vie**
 ZONE GENITALE – OVAIRES : en relation avec la perte de l'identité, don de créativité, de l'imagination

1. L'IRIS TYPE ÉMOTIONNEL ET AUDITIF

L'aspect de l'iris : FLEUR - présence des lacunes et des raréfactions.

Personnalité : très sensible, émotive, spontané, fluide dans les situations sociales, les sensations et l'expressivité sont ses caractéristiques. Ses réactions sont rapides, orientées vers le changement avec le besoin inné de vivre de nouvelles expériences pour essayer de vivre mieux. **Le type émotionnel perçoit la vie avec la sensibilité du cœur.** Il exige l'attention des autres. Il apporte la paix dans les relations sociales.

Il n'aime pas les choses fixes et précises. Il expérimente toujours des nouveaux projets pour retrouver son bien-être. C'est une personne aventurier qui a besoin de bouger et de changer, de relations passionnées et d'avoir toujours la possibilité de s'exprimer. Cette personne déteste la routine et veut changer les schémas de la société.

Ce type de **personne interagi et apprend par l'ouïe**, ses oreilles lui permettent de percevoir le monde, à écouter et à entendre les nuances et les subtilités de la vie, de rester en état d'alerte en cas de danger.

Essence de la vie : paix, possibilité d'une profonde transformation

Les vertus : idéaliste, sociable, joyeux, théâtrale, flexible et créative, dons artistiques

Professions : activités basées sur l'écoute empathique – avec les enfants, en gériatrie, artistes, présentateurs, musiciens, inventeurs parfois

Les limites / Besoin d'apprendre : autocontrôle, canaliser son énergie, avoir confiance en ses compétences, dispersion, instabilité, peut s'ennuyer facilement, impulsivité.

La personne avec l'iris endocrinien émotionnel a **besoin de chercher la synchronicité entre ce qu'elle reçoit et ce qu'elle perçoit du monde extérieur**. Souvent elle peut mal entendre et interpréter à sa façon ce que les autres lui communiquent

Peurs : de l'abandon, de la séparation. Le type émotionnel ne se sent pas complet comme si lui manqué quelque chose et peut souffrir de la solitude. La personnalité émotionnelle a **besoin d'être soutenue par un idéal ou par quelqu'un dans sa vie**.

Si traumatisme : devient attentif aux détails avec tendance de contrôler

Les **LACUNES** représentent des **défis physiques et émotionnels de l'individu**. Elles sont les limitations physiques qui nous font évoluer.

La lacune indique la mémoire d'un événement vécu dans les antécédents qui attend encore une réponse adaptative. Au niveau relationnel elle prédispose à ressentir les souffrances de l'autre par rapport à des événements vécus par elle-même. C'est comme **une sorte de résonance émotionnelle**.

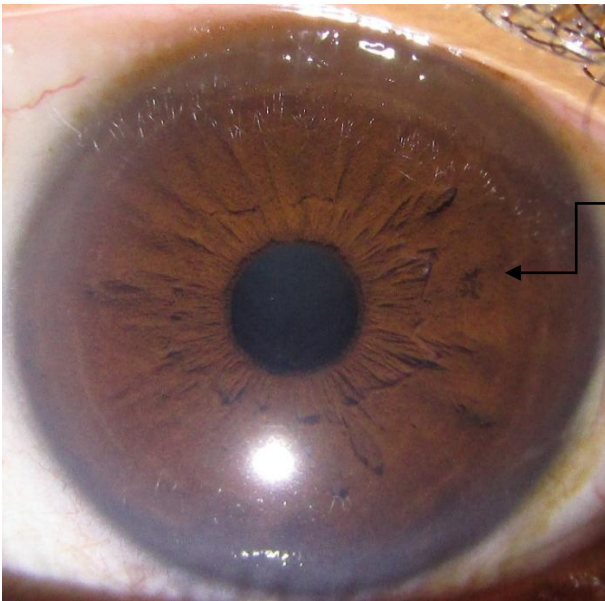
2. CARACTERISTIQUE DE LA LIGNE DE LA COLLERETTE

Bien que la collerette carrée puisse indiquer une personne résistante à la thérapie, d'autre coté ce signe est associé à une **grande capacité d'amour, l'empathie, la compréhension et l'inspiration** - beaucoup de personnes avec cette structure de la collerette sont des praticiens professionnels, les enseignants ou les leaders religieux ou spirituel.

3. TENDANCE À L'HEMISPHERE DROIT DOMINANT

La prédominance d'un hémisphère ne signifie pas que les caractéristiques de l'hémisphère opposé sont atrophiées mais plutôt que **la personne va se servir des qualités de l'hémisphère dominant pour s'exprimer et s'adapter**. L'équilibre et l'intégrité d'une personne réside dans sa capacité à savoir adapter l'utilisation de ses deux hémisphères en fonction des nécessités.

Il faut savoir qu'au cours de la vie, la prédominance des hémisphères peut se modifier en fonction des expériences de vie comme par exemple des conflits non résolus. Il faut environ 6 à 7 mois pour complètement modifier un changement d'hémisphère dominant.



Pigment dans la 5. Zone énergétique dans iris gauche indique tendance à l'hémisphère droit dominant

La personne, pour s'exprimer et s'adapter, va chercher et se servir des caractéristiques de l'hémisphère droit.

L'HEMISPHERE DROIT correspond à la créativité, à l'intuition, à l'émotionnel et à la question de la survie et à la préoccupation de l'autre. Il a des aspirations spirituelles et une responsabilité sociale.

Le défi est d'apprendre à s'organiser, à trouver des solutions rationnelles de type masculin, à être plus dans le matériel, à **avoir davantage confiance en soi**.

La peur primaire de l'hémisphère droit est celle de **l'ABANDON**. Emotion qui peut se créer dès la naissance. Elle représente la nourriture de la mère.

Si iris type EMOTIONNEL a l'hémisphère droit dominant, ses caractéristiques émotionnelles seront encore plus accentuées. Il sera attiré par un partenaire de type MENTAL.

4. FRAGILITÉ ZONE ENERGETIQUE 5 – STABILITÉ EN COUPLE

L'observation énergétique en iridologie nous permet de comprendre la personne et son flux énergétique et permet de dévoiler les difficultés relationnelles avec elle-même et avec les autres. Une zone altérée est interprétée comme une expression limitée de l'énergie correspondante qui va créer un déséquilibre. Notre façon d'exprimer ces énergies reflète également toutes les générations précédentes dans notre mémoire cellulaire.

La 5. Zone énergétique correspond à l'énergie des relations sociales (on appelle aussi la Zone d'expansion et de contraction) qui commencent avec celles des relations avec les parents jusqu'à arriver à une relation stable de couple. Les parents nous donnent un modèle de cette énergie qui peut être de rétraction ou d'expansion, **la disponibilité émotive et physique des parents avec leur enfant est d'une première importance pour garder intacte cette énergie.** Pour bien développer cette énergie, il est également important d'avoir de bonnes relations avec des enfants de même âge.

Signe dans cette zone indique douleur ou chagrin liées à l'absence, la perte ou l'abandon d'un parent. On peut aussi retrouver la difficulté du parent à communiquer ou à exprimer son amour. Cet espace représente un vide qui reste avec une charge affective douloureuse.

PIGMENT DANS CETTE ZONE = **MÉMOIRE DOULOUREUSE** D'UN EVENEMENT VÉCU PERSONNELLEMENT.

Une mémoire avec une charge émotionnelle douloureuse peut représenter un conflit qui va nous conditionner pour adopter des comportements automatiques. Ces automatismes vont nous maintenir dans l'expérience passée et nous ralentir ou nous bloquer sur notre chemin de vie.

Nous libérer de cette mémoire douloureuse permet de développer notre pouvoir personnel avec liberté d'action et indépendance sur notre chemin d'évolution.

AU NIVEAU ORGANIQUE : cette zone correspond à la zone des organes de la respiration, aux glandes mammaires et au thorax.

5. ÉMOTIONS EN LIEN AVEC LES FRAGILITÉS GÉNÉTIQUES DES ORGANES

Signes génétiques : les émotions associées on retrouve chez les générations précédentes

PANCRÉAS - l'expérience de la trahison, l'impatience, l'incertitude, l'importance d'intégrer la passion dans sa vie

Le pancréas transporte l'énergie de la trahison : expérience familiale ou personnelle de la trahison, une épreuve difficile de trahison profonde

ZONE GENITALE – OVAIRES : en relation avec perte de l'identité don de créativité, de l'imagination

RESILIENCE

La résilience est la capacité humaine à faire face aux défis de la vie avec élasticité, ingéniosité, vitalité et énergie.

La personnalité émotionnelle a **besoin d'être soutenue par un idéal** ou par quelqu'un dans sa vie. Elle recherche des relations personnelles et exclusives, elle a besoin de sentir qu'on a fait quelque chose exclusive pour elle.

La personne avec l'iris endocrinien émotionnel a **besoin de chercher la synchronicité entre ce qu'elle reçoit et ce qu'elle perçoit du monde extérieur**. Souvent elle peut mal entendre et interpréter à sa façon ce que les autres lui communiquent.

D'autre côté **LES LACUNES** représentent le besoin de s'exprimer, communiquer aux autres son propre ressenti sur l'expérience qu'elle vit. La personne a la capacité de se nourrir de l'expérience vécue comme d'une cure qui lui permet de se transformer et d'évoluer

TRIDENT CEREBRAL : Signe qu'on trouve souvent chez une personne avec une sensibilité particulière quasi médiumnique

LES DÉFIS DE LA VIE PAR RAPPORT À L'INITIATIVE

- Capacité de faire face aux problèmes
- Capacité de comprendre, d'analyser et de gérer les problèmes avec un bon équilibre
- Capacité d'harmoniser les événements, les forces extérieurs (travail, familles...)
- Désir de donner l'origine, d'initialiser quelque-chose

CONSEILS HYGIENE DE VIE ET ALIMENTATION

- **Mastication** très importante dans son rôle de prédigestion. Commencer chaque repas par les **crudités**, apporter **graines germées** riches en enzymes digestives. Il faut stimuler la sécrétion des enzymes digestives, prendre des toniques amers (élixir du suédois) et relever les plats avec l'ail, gingembre, poivre de Cayenne.
- Ajouter aux plats **MISO** (dans les céréales, soupes – toujours à la fin de cuisson)
Le miso se présente sous forme de pâte (aux magasins bio), c'est un tonique digestif. Les enzymes qui contribuent à la fermentation du miso lors de sa fabrication, sont les mêmes que celles qui aident à la digestion d'un repas. Ils stimulent la flore intestinale et améliorent la santé et l'endurance.

Soupe rapide de légumes (surtout pour le dîner) :

3 légumes à choix (Navet / Poireau / Brocolis / Céleri-rave / Carottes...)

+ Pommes de terre ou Flocons d'avoine ou Pâtes (sarrasin, riz, petit épeautre)

+ Ail + Gingembre + Cumin

+ Miso (on l'ajoute à la fin de cuisson afin de ne pas détruire les enzymes, il remplace le sel)

- **Infusion de gingembre en fin de repas** stimule l'activité de différents enzymes digestifs. Faire chauffer 1 cuillère à café de gingembre râpé et quatre graines de cardamome (facultative) dans une tasse de l'eau. Laisser infuser 10 minutes.
- **Pratiquer activité physique régulière** aide à équilibrer le système neuro-végétatif, stimule la sécrétion d'endorphines et le système parasympathique : bouger, marcher, footing 3 fois par semaine. Également relaxation, loisirs, chant.
- Il est nécessaire d'avoir un **bon sommeil réparateur**.
- **Rôle important d'un petit déjeuner contenant des protéines.**
Le matin, il est préconisé de consommer des aliments riches en protéines, qui favorisent la production de dopamine au moment où notre estomac est au meilleur de sa forme pour les digérer. Cela permet au cerveau d'être alerte et productif. Les protéines animales contiennent de la tyrosine (acide aminé précurseur des hormones thyroïdiennes).
Le petit déjeuner protéiné vous évitera l'hypoglycémie de 10 ou 11 heures provoquée par la tartine beurre-confiture.
 - Consommer deux œufs à la coque (frais et bio bien sûr) avec une tranche de pain complet au levain ou galettes de riz, d'épeautre, de maïs.

- Vous pouvez également opter pour le pain (ou les galettes) tartiné d'une purée de sésame ou d'amande ou d'un bon beurre fermier au lait cru.
- Si vous aimez le fromage, mangez-le plutôt le matin qu'au repas du soir et préférez les fromages au lait cru de chèvre ou de brebis.
- Vous pouvez également accompagner le pain par quelque tranche de blanc de volaille, du poisson riche en oméga-3 (foie de morue, saumon, anchois, sardines).
- C'est le moment de compléter avec de bons gras végétaux riches en oméga-3 : en-tête, l'huile de lin, une cuillère à café suffit pour la journée, un avocat bien mur, un jaune d'oeuf, des amandes trempées, du beurre de coco.
- Eviter de prendre un café. Privilégiez **jus de légumes** (lacto-fermenté) : carotte, céleri-rave, betterave, café d'orge (chicorée) ou **thé vert pour ses propriétés anti-oxydantes**. Ébouillantez-le pendant 30 secondes, jetez l'eau et faites infuser au moins 10 minutes (le fait de l'ébouillanter évite l'amertume d'une longue infusion)
- **Il est important d'éliminer les aliments dévitalisés et éviter les « fausses solutions »** qui entretiennent le mal-être :
 - Le SUCRE qui entraîne une hyperglycémie puis une hypoglycémie réactive caractérisée par la fatigue, l'énervement, l'émotivité, l'envie anormale de sucre. Les boissons sucrées contiennent environ 100 grammes par litre de sucre blanc.
 - Eviter de rajouter du SEL RAFFINE : L'excès de chlorure de sodium génère de la rétention d'eau. Il est très présent dans les aliments industriels et préparés car il agit en tant qu'exhausteur de goût.
 - Le CAFE qui entraîne une déminéralisation et déshydratation. Il empêche l'absorption du fer tout comme le thé.
 - La CIGARETTE qui entraîne une pollution interne et consomme la vitamine C
 - La VIANDE ROUGE qui augmente la sécrétion d'adrénaline, apporte des purines et graisses saturées
 - Les PRODUITS LAITIERS qui sont riches en caséine encrassent le foie et tout l'organisme.
 - Le problème du CHOCOLAT vient surtout de la qualité des procédés de fabrication et des ingrédients (torréfaction abusive, mauvaises graisses, sucre blanc). La consommation doit être de bonne qualité et non excessive.

- **Préférer les aliments frais de saison :** Plus l'aliment est frais, moins les principes nutritionnels comme les vitamines, les minéraux sont détruits. Pour conserver son énergie il est conseillé de *consommer quotidiennement beaucoup de fruits et légumes frais et de saison, les graines germées, les fruits secs et oléagineux.*
- **Attention au mode de cuisson :** A bannir absolument : les micro-ondes et le brûlé (effet cancérigène). Préférer des cuissons douces à la vapeur ou à l'étouffée à four doux. Attention à la cuisson des huiles. **FOUR MICRO-ONDES** agite les molécules des aliments ce qui provoquent la destruction de leur valeurs énergétiques et nutritives. On passe de l'aliment vivant à l'aliment mort qui ne peut pas être utilisé de façon optimale par l'organisme.
- **Remplacer les produits raffinés par des aliments complets** (riz complet, quinoa, millet, orge, petit épeautre, sarrasin) : Les céréales complètes apportent une énergie lente, dispensée selon les besoins. Elles permettent de réduire le besoin de sucre et le grignotage et ainsi d'équilibrer son poids. En plus des sucres lents, elles apportent des fibres, des protéines, des vitamines du groupe B et des minéraux.
- **Remplacez les huiles de cuisine** (extraites à chaud) **par de bonnes huiles vierges, crues non raffinées**, de première pression à froid. Réduisez votre consommation d'huiles cuites. Il est essentiel pour la santé de consommer quotidiennement des acides gras insaturés que nous trouvons dans les huiles vierges de première pression à froid : une bonne huile d'olive bien sûr, mais aussi huiles de colza et de lin pour leur richesse en oméga 3, huile de sésame, de tournesol, pour les oméga 6.
Un apport équilibré en acides gras insaturés permet une bonne construction de notre équilibre nerveux et hormonal, mais aussi de notre immunité.
- Apporter les minéraux et les vitamines en lien avec l'étude iridologique :

ZINC : intervienne dans l'activité de plus de 200 enzymes, surtout dans la synthèse de protéines au niveau de la *peau* et active la production de la mélanine. Il est indispensable au développement physique, intellectuel et sexuel. Il est antioxydant et anti-infectieux, **il protège du diabète, renforce le système hormonal.**

Le pancréas régit l'homéostasie du zinc et près un tiers de la masse des enzymes qu'il excrète dans le tube digestif contiennent du zinc. **Toute carence en zinc induit une dysfonction pancréatique pouvant aller à des lésions organiques graves.** Toutes les dysfonctions pancréatiques retardent la digestion des aliments.

Boire du café, de l'alcool, ainsi que le tabagisme sont autant d'activités qui augmentent l'excrétion du Zinc, ainsi que le stress et des exercices physiques excessifs Comme c'est un cofacteur de plus de 200 enzymes, il paraît évident que la subcarence voire la carence en zinc doit être rapidement comblée.

Symptômes de la carence en Zinc : troubles cutanés (eczéma, psoriasis, alopecie, taches blanches sur les ongles, vergetures), troubles pancréatiques et diabète, hypertrophie de la prostate, dysménorrhée, impuissance, fatigue, baisse immunitaire, absence de perception du goût

Aliments riches en Zinc : algues, fruits de mer (huîtres), céréales complètes, champignons, graines de tournesol et de courge, lentilles, levure de bière, noix, noisettes, noix de cajou, petit pois, avocat, épinard, persil, millet, quinoa, soja, tofu.

VITAMINE D = HORMONE D (Valeur santé = 70-80 ng/L)

Taux inférieurs à 10 ng/ml représentent une carence profonde avec des impacts fonctionnels voire pathologiques potentiellement graves. Action de la Vitamine D est comparable aux hormones stéroïdiennes (œstrogène, progestérone, testostérone) – contrôle l'expression de nombreux gènes

INDICATIONS DU DOSAGE DE LA VITAMINE D

- Prévention cancers / Cancers
- Maladies auto-immunes
- Inflammation / Terrain inflammatoire du surpoids
- Dépression
- Troubles de la fertilité
- Diabète type 2
- Infections
- Allergies – elle est essentielle dans la porosité intestinale
- Maladies neuro-dégénératives, inflammatoires
- Maladies cardiovasculaires
- Fonctions musculaires / Pathologies ostéo-articulaires (ostéoporose, rachitisme...)

La vitamine D est une grande modulatrice de la réponse inflammatoire. En cas de douleur et/ou d'inflammation, une bonne supplémentation en vitamine D fera cesser l'inflammation et les symptômes.

Les suppléments en ampoules ne sont pas efficace voire contre productrices, car les concentrations sériques commencent à augmenter très rapidement induisant des risques d'hypercalcémie (calcifications), de plus elles contiennent des excipients toxiques.

• LIMITER LES EXPOSITIONS AUX PERTURBATEURS ENDOCRINIENS

Les perturbateurs endocriniens sont des substances qui dérèglent le fonctionnement hormonal des organismes vivants et causent ainsi des effets néfastes sur la santé de l'être humain, des animaux et des écosystèmes.

Nous vivons dans un environnement oestrogénique ou féminisant. Ces produits chimiques xénoestrogènes ou œstrogènes-like sont appelés « perturbateurs hormonaux », ou « perturbateurs endocriniens ». Des études scientifiques rapportent que la multiplication des expositions à divers produits œstrogènes-like augmente considérablement le risque de cancer du sein et d'utérus.

L'effet néfaste de certains perturbateurs endocriniens au niveau des cellules cibles repose sur leur analogie structurale avec les hormones naturelles ce qui leur permet de se fixer sur les récepteurs hormonaux !!!

Pour Limiter l'exposition aux perturbateurs endocriniens

dont les PE



Alimentation

- Consommer des fruits et légumes locaux, de saison et, si possible, issus de l'agriculture biologique en les lavant et les épluchant ;
- Privilégier la cuisine faite maison ;
- Pour cuisiner, privilégier les **matériaux aptes au contact alimentaire** comme le verre, l'inox, la fonte, le bois non traité (éviter les poêles antiadhésives, les bouilloires et les contenants en plastique) ;
- Éviter de réchauffer, par ex. au micro-ondes, les aliments dans des récipients ou des emballages en plastique.



Air intérieur, produits ménagers

- Ouvrir en grand les fenêtres au moins 10 minutes dans chaque pièce, au moins une fois par jour, été comme hiver ;
- Privilégier un aspirateur avec filtre HEPA ou effectuer un lavage humide des sols ;
- Laver à la vapeur pour remplacer les produits ménagers ;
- Privilégier des produits simples, avec peu de composants, naturels (vinaigre blanc, bicarbonate de soude, savon noir, etc.) ;
- Limiter le nombre de produits d'entretien et éviter d'utiliser les produits en spray ;
- Le propre n'a pas d'odeur : éviter les parfums d'ambiance, les sprays désodorisants et, en général, tout produit parfumé ;
- Éviter l'usage de pesticides (par ex. insecticides) ;
- Ne jamais fumer ni vapoter.



Hygiène et cosmétique

- Utiliser des produits les plus simples possibles (par ex. savon à base végétale, sans parfum ni antibactérien, et huile végétale telle que l'huile d'amande douce) ;
- Privilégier les produits avec des listes d'ingrédients courtes ;
- Limiter l'usage de cosmétiques, de parfums, de maquillage, etc. ;
- L'utilisation des huiles essentielles est déconseillée pendant la grossesse, l'allaitement et la petite enfance.



Mobilier, travaux

- Il est fortement conseillé que les femmes enceintes ne participent pas aux travaux exposant à des substances chimiques ;
- Privilégier des peintures, vernis, colles, adhésifs, etc. « sans solvants », étiquetés « A+ » ;
- Finaliser l'aménagement de la chambre du bébé plusieurs mois avant sa naissance, en aérant le plus possible.



Articles de la vie courante

- Laver les vêtements neufs et les articles de la vie courante qui sont lavables, avant usage, en respectant les conditions de lavage ;
- Privilégier les **jouets conformes à la réglementation actuelle** et acheter des jouets des magasins ou sur des sites internet de confiance ;
- Privilégier les vêtements en matière naturelle (coton, laine, lin, etc.).

Transmission transgénérationnelle !!! : lorsque la descendance (F1) transmet ensuite des effets à des descendants qui n'ont pas été exposés à l'événement traumatique initial (ici, l'exposition à un Perturbateur Endocrinien), au moins jusqu'aux « petits-enfants » (F2) et aux « arrière-petits-enfants » (F3).

Selon les recherches de dr. Devaki Lindsey Berkson (endocrinologue aux USA) **laboratoire Energetica** (www.energeticanatura.com) a mis au point une nouvelle approche de l'équilibre hormonal avec 2 produits **RECEPTOR SUPPORT** et **HORMONE BALANCE**

1. Eliminer les perturbateurs endocriniens des récepteurs : RECEPTOR SUPPORT
2. Optimiser la fonctionnalité des récepteurs : RECEPTOR SUPPORT
3. Favoriser la fixation des hormones aux récepteurs cibles : HORMONE BALANCE
4. Augmenter la biodisponibilité des hormones : HORMONE BALANCE

DETOX DES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS ET METAUX LOURDS au niveau des récepteurs hormonaux : **RECEPTOR SUPPORT**

Premiers 15 Jours : 2 gélules 2 fois par jour

Ensuite après ces 15 jours : 1 gélule 2 fois par jour

EQUILIBRE HORMONAL : HORMONE EQUILIBRE

Après 15 Jours de Receptor support : 2 gélules 2 fois par jour

Ensuite après ces 15 jours : 1 gélule 2 fois par jour

RECAPITULATIF :

1° MOIS JOUR 1 – JOUR 15 :

RECEPTOR SUPPORT : 2 gélules au réveil +2 gélules au coucher

1° MOIS JOUR 15 – JOUR 30 :

RECEPTOR SUPPORT : 1 gélule au réveil +1 gélule au coucher

HORMONE EQUILIBRE : 2 gélules avant déjeuner +2 gélules en après-midi

2° MOIS JOUR 1 – JOUR 30 :

RECEPTOR SUPPORT : 1 gélule au réveil +1 gélule au coucher

HORMONE EQUILIBRE : 1 gélule avant déjeuner +1 gélule en après-midi

• CONSEILS NATURELS POUR FAVORISER LA DÉTOX DES MÉTAUX LOURDS

LES AGENTS CHELATEURS sont ceux qui se lient aux ions toxiques des métaux lourds, puis sont éliminés de l'organisme par les voies d'excrétion réguliers. Les médicaments comme le Dimercaprol ont longtemps été utilisés comme remède contre l'empoisonnement au plomb ou à l'arsenic, mais ils ont des effets secondaires graves.

Des études cliniques ont prouvé que **la chélation naturelle des métaux lourds en utilisant chlorella, coriandre et ail des ours** peut naturellement supprimer une moyenne de 87% de plomb, 91% de mercure, et 74% d'aluminium du corps en 42 jours.

Assurez-vous que vos taux de MAGNÉSIUM sont élevés avant de commencer un programme de chélation intensive, puisque ce minérale aide à détendre les artères et ainsi faciliter l'élimination des toxines.

Les propriétés de la **CHLORELLA** = l'algue bienfaitrice purifiante :

- La chlorella est antivirale.
- Elle se lie aux toxines environnementales et aux métaux lourds.
- Elle améliore le glutathion : le « maître » des antioxydants.
- La chlorella est la plante la plus riche en chlorophylle. La chlorophylle permet d'oxygéner l'organisme, de le désintoxiquer et surtout de maintenir l'équilibre acido-basique.
- Contient la forme de vitamine B12 et B6 la plus facilement absorbée.
- La chlorella restaure la flore intestinale.
- Elle réduit la tension mais ne réduit pas une tension normale.

Posologie : Il est conseillé de commencer la prise de chlorella par la dose de 1 gramme 3 fois par jour, puis après une semaine passer à. Pendant la phase plus active (lorsque la coriandre est prise avec la chlorella), la dose peut être augmentée à 3 grammes 3 fois par jour.

Prendre 30 minutes avant les repas principaux avec un grand verre d'eau, ceci permet à la chlorella de se diffuser dans l'intestin au moment où la bile est évacuée (emportant avec elle les métaux toxiques), la chlorella pourra ainsi s'associer aux métaux lourds et les éliminer.

Si des effets secondaires se font ressentir, augmenter la prise d'une manière significative (et ne pas la diminuer), ce qui aura pour effet d'évacuer une plus grande quantité de métaux mobilisés.

L'**AIL DES OURS** sous forme d'extrait hydro-alcoolique contient des composés soufrés qui oxydent le mercure, le cadmium et le plomb et les rendant ainsi solubles dans les liquides interstitiels et lymphatiques, permettant leur élimination par les émonctoires. Il contient aussi du sélénium, qui protège du stress oxydatif due aux métaux lourds. Avec la chlorella, il participe au nettoyage des métaux lourds « circulants », en permettant leur élimination par le foie-intestin et les reins.

Posologie : Commencer en même temps que Chlorella par 5 gouttes 3 fois par jour dans un verre d'eau, après 5 jour augmenter à 10 gouttes, puis après 5 jours à 15 gouttes 3 fois par jour.

La **CORIANDRE** sous forme de teinture mère. Elle mobilise les métaux lourds dans le milieu intracellulaire (de l'intérieur des cellules vers l'extérieur), en ouvrant les canaux ioniques des membranes cellulaires. Elle agit en profondeur, y compris dans les os et le système nerveux central. Elle mobilise donc beaucoup de métaux lourds. C'est pourquoi elle ne doit être utilisée qu'en deuxième partie de la détoxification, quand la partie circulante des métaux lourds a été nettoyée. C'est à dire quand on a ressenti une bonne amélioration avec uniquement la chlorella et l'ail des ours. Si le nettoyage du « circulant » n'a pas été suffisant (réduction des symptômes), il y a risque de saturation du corps (amplification des symptômes).

Posologie : **La coriandre on associe à chlorella et l'ail des ours au minimum à partir d'un mois de cure !!!**

Monter graduellement la prise par étape de 10 à 15 jours si tout se passe bien, sinon réduire la dose. Commencer par 2 gouttes 2 fois par jour, le matin à jeun et au coucher ; puis 4 gouttes 2 fois par jour ; puis 6 gouttes 2 fois par jour. Augmenter progressivement jusqu'à 10 gouttes 2 fois par jour. Maintenir ce dosage jusqu'à la fin de la cure. Si vous vous sentez mal à un seuil, redescendez à la dose d'en dessous.

L'ACIDE ALPHA LIPOÏQUE a un double effet chélateur et antioxydant.

Il est particulièrement efficace pour chélater le mercure, le cadmium, le plomb et l'arsenic. Il permettrait de régénérer les cellules nerveuses et hépatiques.

De plus, **il peut traverser la barrière hémato-encéphalique et atteindre ainsi le cerveau.**

Plusieurs études ont montré la capacité de l'acide alpha lipoïque à réduire les lésions nerveuses, il a l'effet bénéfique en cas des maladies cérébrales comme la maladie d'Alzheimer, de Parkinson, en cas de l'obésité, la stéatose hépatique, des maladies cardiovasculaires, de l'hypertension, de certains types de cancer, du glaucome et du diabète.

Posologie : 250 à 500 mg par jour (ventre vide) lorsque vous visez l'augmentation de vos capacités anti-radicalaires ou pour un effet thérapeutique spécifique.