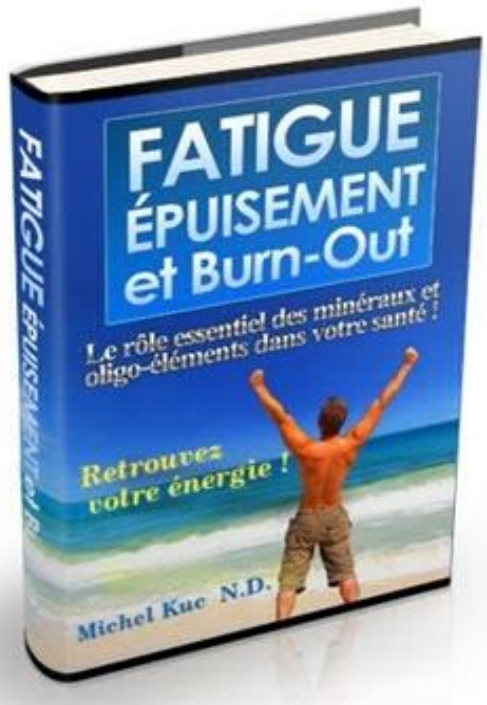
FATIGUE, ÉPUISEMENT et BURN-OUT

Le Rôle Essentiel des Minéraux et Oligo-éléments dans Votre Santé



Rédigé Par
Michel Kuc, B.Sc. , N.D.
http://www.votrebilansante.com

Copyright 2011 Michel Kuc Tous droits réservés

Ce document pdf est protégé par la convention internationale sur le droit d'auteur. Il est donc interdit d'imprimer ou de photocopier ce livre numérique dans le but de le revendre. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite ou transmise de quelque manière que ce soit sans l'autorisation écrite de l'auteur. L'auteur vous accorde cependant le droit de le distribuer gratuitement à la condition de ne le modifier d'aucune façon.

Sommaire

Introduction … 3

Chapitre I … 8
Fatigue, Énergie et Minéraux

Chapitre II … 19
La Fournaise Énergétique du Corps

Chapitre III … 28
Les Types Oxydatifs et Votre Métabolisme

Chapitre IV … 37
L'Interaction Entre les Minéraux

Chapitre V … 45
L'Analyse Minérale Capillaire

Conclusion … 51

Introduction

Je parlerai dans ce livre d'un problème de santé très répandu actuellement : la fatigue, ou ce que j'appellerais le syndrome du manque d'énergie. La fatigue est un problème tellement répandu sur la planète actuellement qu'il en est banalisé. La fatigue est considérée normale dans notre société ; et pourtant je puis vous dire que la fatigue est un réel problème de santé. Malheureusement, on la considère comme un état avec lequel il faut tout simplement apprendre à vivre.

Il y a des gens aujourd'hui tellement fatigués – et qui persistent à brûler la chandelle par les deux bouts – qu'ils ne savent même plus à quel point ils sont épuisés. La chose la plus étrange est que si vous mentionnez trop souvent que vous êtes fatigué, vous risquez de passer pour un paresseux ou encore un hypochondriaque.

Personne ne se rend compte du sérieux des conséquences psychologiques et sociales d'une fatigue chronique. Les gens ne semblent pas réaliser que **toute** fatigue qui persiste suffisamment longtemps va priver l'organisme de l'énergie essentielle nécessaire à maintenir tous ses organes et tissus en santé. Voilà pourquoi qu'une fatigue chronique mènera inéluctablement à une dégénérescence physique qui conduira à des "vraies" maladies telles que le cancer, l'arthrite, les troubles cardiaques, la fibromyalgie, la dépression, l'angoisse etc. Il ne faut pas oublier le vieillissement prématuré du corps, car en effet, les minéraux protègent l'organisme contre l'oxydation cellulaire.

La Médecine est Impuissante face à ce Phénomène

La médecine est vraiment impuissante face à se phénomène. A moins de vous présenter au bureau de votre médecin avec une maladie découlant d'une fatigue chronique, vous n'obtiendrez pas beaucoup de solutions en consultant pour un état de fatigue. Si votre bilan sanguin est correct, vous risquez de passer pour quelqu'un de trop anxieux ou encore dépressif, et vous sortirez probablement de chez votre médecin avec une prescription pour des antidépresseurs ou des anxiolytiques.

Puisque ce n'est pas une maladie aussi grave que le cancer ou les maladies cardiaques, la recherche médicale n'existe pratiquement pas dans ce domaine. "Reposez-vous" vous dira-t-on ! Oui mais il arrive que les gens ne soient plus capables de récupérer leur énergie même s'ils sont au repos total. Si vous dites à votre médecin que vous vous sentez fatigué, il y a de fortes chances qu'il vous déclare quelque chose du genre : "*Ils nous arrivent à tous d'être fatigués de temps en temps, vous avez certainement dû trop travailler*".

La fatigue dont il est question dans ce document n'est pas celle que l'on ressent après un dure journée de travail ou un gros effort physique. Très souvent, cette fatigue est normale et saine, et une bonne nuit de sommeil réparateur nous redonnera notre énergie au matin.

La grande question est : **que peut-on faire avec ceux qui sont fatigués de manière chronique ?** Il existe une variété de traitements médicaux et non-médicaux possibles. Il y a le traitement hormonal (hormones thyroïdiennes), des diètes contre l'hypoglycémie, ou encore les suppléments en vitamines et minéraux.

Mais pour répondre à cette question de façon pertinente, il faut d'abord bien comprendre comment l'organisme produit cette énergie.

La Relation Minéraux et Énergie

C'est la relation entre les minéraux de votre corps qui détermine votre niveau d'énergie ou de vitalité. Voilà l'élément-clé qui permet de savoir ce qui est à l'origine de la production de l'énergie cellulaire. C'est en étudiant la relation existant entre les différents minéraux, que le Dr Eck des États-Unis a permis de savoir pourquoi une personne est remplie de vitalité alors qu'une autre est complètement à plat, sans réserve d'énergie. Une fois que l'on comprend cette relation minéraux/énergie, il est plus facile par la suite d'aider les gens à retrouver une énergie vitale optimale.

Mais comment le Dr Eck a-t-il pu déterminer le rapport précis existant entre les minéraux et le degré d'énergie vitale ? Il a utilisé l'Analyse Minérale Capillaire, aussi appelée test de cheveux. Un échantillon de cheveux est prélevé à l'arrière de la tête du patient, et cet échantillon est envoyé dans un laboratoire spécialisé où on déterminera avec précision la teneur en minéraux des cheveux.

Après avoir analysé plus de 200 000 échantillons, le Dr Eck en est arrivé à la conclusion suivante : **La teneur en minéraux des cheveux est le reflet exact de la teneur en minéraux dans les différents tissus et organes du corps.** On peut donc mesurer aujourd'hui avec exactitude la teneur en minéraux au niveau du corps par une simple analyse des cheveux.

Or, ces minéraux jouent un rôle important dans la régulation des différents organes et glandes du corps. Ce sont ces minéraux qui équilibrent tous les processus biochimiques qui libèrent l'énergie des aliments que nous mangeons.

Un Potentiel Énergétique Insoupçonné

Nous n'avons plus aujourd'hui à vivre une vie monotone et désespérante simplement parce que nous ne possédons pas les réserves d'énergie nécessaires pour accomplir tous les projets auxquels nous aspirons.

Quand je parle d'augmenter son niveau d'énergie, je ne parle pas de l'énergie brute du culturiste ou encore de l'énergie requise pour accomplir sa journée de travail. Je parle ici d'augmenter son énergie à un point tel qu'il soit possible d'en faire des réserves. Je parle d'une vitalité qui vous rend capable de vaquer à vos activités quotidiennes tout en dégageant une énergie vitale de joie et le bonheur tout autour de vous.

Je suis peut-être un peu idéaliste, mais je crois que les praticiens et médecins de demain pourront, à la lecture d'un minérallogramme (analyse capillaire), aider leurs patients à retrouver une énergie vitale et une confiance intérieure insoupçonnées jusque là.

Maintenant, pour la première fois, à travers l'analyse minérale capillaire ainsi que par une science nutritionnelle personnalisée, nous pouvons espérer entrer dans une nouvelle ère, un nouvel âge d'or de l'expression humaine.

Le But de ce Livre

Le but de ce livre est de vous amener à comprendre comment une alimentation spécifique et une reminéralisation dynamique peuvent vous aider à chercher le maximum de votre vie. Vous verrez comment il est possible augmenter votre niveau d'énergie au point de laisser s'exprimer tout votre potentiel créateur d'être humain. Vous serez capable de faire des choses auxquelles vous n'aspiriez même plus. Vos projets reprendront de la force.

On dit souvent que l'être humain utilise entre 5 et 10 % de son potentiel. Je pense que c'est vrai. Si vous aviez eu l'occasion de voir les dizaines d'analyses capillaires que j'ai eu à étudier, vous n'auriez pas de difficulté à le croire : Les bilans sont souvent terriblement déséquilibrés.

Mais l'espoir se situe au niveau du rééquilibre. Dès qu'on voit les bilans changer

vers l'optimal, on voit les gens en meilleure forme et soudainement remplis de vitalité, parfois pour la première fois de leur vie.

Une chance que le niveau de minéraux dans l'organisme n'est pas fixe. Il est encourageant de savoir que les différents niveaux et rapports entre les minéraux peuvent être changés. Rien n'est immuable en matière de chimie du vivant. C'est bien ce qui fait que nous sommes vivants.

Ce livre va vous permettre de puiser à la source d'une nouvelle connaissance scientifique reliant le monde des minéraux et oligo-éléments à votre degré de vitalité. J'espère qu'il vous incitera à ne plus voir la fatigue, l'épuisement et le burn-out de la même façon, c'est-à-dire comme un état que vous devez subir sans espoir d'amélioration. Au contraire, vous pourrez désormais être proactif et augmenter votre niveau d'énergie vitale.

Maintenant je vous laisse lire les prochains chapitres que j'ai écrits pour vous. Mon espoir est que ce livre vous donne la connaissance et la motivation de libérer en vous les 90 % de potentiel qui se cachent bien profondément et dont vous n'avez probablement jamais profité à cause de votre fatigue ou de votre épuisement.

Je vous souhaite une bonne lecture.

Cordialement,

Michel Kuc, B.Sc., ND
Naturopathe
info@votrebilansante.com

Chapitre I
Fatigue, Énergie et Minéraux

Qu'est-ce que la fatigue ? Qu'est-ce qui fait que nous nous sentons fatigués ? Y-a-t-il un lien entre la fatigue et nos réserves en minéraux ? Quelle est la différence entre la fatigue, l'épuisement, le burn-out et le syndrome de fatigue chronique ? Voilà de bonnes questions demandant d'aussi bonnes réponses! Je tenterai d'y répondre du mieux possible dans ce premier chapitre.

Définitions

Distinguons d'abord la fatigue usuelle de l'épuisement, du burn-out et de la fatigue chronique. On peut dire sans trop risquer de se tromper que la fatigue est une sensation d'affaiblissement physique ou mental qui survient normalement des suites d'une dépense énergétique (actions, mouvements, et même pensées) et qui suscite une pause ou une période de repos. La plupart du temps ce type de fatigue est réversible si on se repose (relaxation ou sommeil). On peut donc considérer la fatigue comme normale dans ces conditions.

Ce type de fatigue “normale” peut assez facilement conduire, si on ne prend pas le temps de se reposer, à une fatigue nerveuse qui, elle, se caractérise par une baisse de l'attention et de la concentration. **Attention** : Si vous souffrez de plus en plus d'un manque d'attention ou d'une concentration qui se fait de plus en plus difficile, vous venez de mettre le pied dans un état de fatigue du système nerveux qui s'il persiste suffisamment longtemps, vous conduira à l'épuisement de vos réserves minérales et énergétiques. C'est le fameux burn-out!

Ce burn-out, quoique non reconnu d'un point de vue diagnostique médical, est pourtant bien documenté depuis les recherches du Dr Hans Selye sur la physiologie du stress. C'est d'ailleurs à ce chercheur émérite que l'on doit le terme “stress” en

médecine. On peut dire que c'est le découvreur du stress.

La Fatigue Chronique … Est-ce la Même Chose ?

Il vaudrait mieux parler d'un syndrome ici, c'est-à-dire de plusieurs symptômes associés à une fatigue persistante. Les personnes qui souffrent du Syndrome de Fatigue Chronique (SFC), aussi appelé encéphalomyélite myalgique ont l'impression que leurs batteries sont à plat et qu'il est extrêmement difficile - sinon impossible - de les recharger.

On pourrait définir le SFC comme une affection chronique et débilitante caractérisée par de la fatigue, des douleurs et un dérèglement cognitif (c'est-à-dire une détérioration de la mémoire à court terme, des difficultés de concentration, des troubles du sommeil et des sautes d'humeur).

Statue de l'Homme Fatigué

Pour être officiellement diagnostiqué souffrant du SFC, il faut que le patient soit aux prises avec les symptômes suivants : une fatigue chronique, une fatigue après l'effort, des troubles du sommeil et des douleurs significatives. Le patient doit aussi présenter au moins deux symptômes neurologiques et cognitifs, et au moins un symptôme de type endocrinien, immunitaire, ou du système nerveux autonome présentés ci-dessous :

Symptômes du Syndrome de Fatigue Chronique

- Une fatigue persistante non expliquée qui dure plus de 6 mois.
- Une grande fatigue après un effort physique ou mental, qui persiste plus de 24 heures.
- Un sommeil non réparateur.
- Des douleurs musculaires inexpliquées, similaires aux douleurs causées par la fibromyalgie (chez près de 70 % des personnes atteintes), accompagnées souvent de maux de tête importants et inhabituels.
- Des problèmes neurologiques ou cognitifs : confusion, pertes de mémoire à court terme, difficulté à se concentrer, désorientation, difficulté à faire la mise au point visuelle, hypersensibilité au bruit et à la lumière, etc.
- Des manifestations du système nerveux autonome : difficulté à rester en position verticale (debout, assis ou en marchant), chute de pression en se levant, accélération soudaine du rythme cardiaque (tachycardie), impression d'étourdissement, pâleur extrême, nausée, syndrome de l'intestin irritable, besoin fréquent d'uriner, palpitation, arythmie cardiaque, etc.
- Des manifestations neuroendocriniennes : instabilité de la température corporelle (inférieure à la normale, périodes de transpiration, sensation fiévreuse, extrémités froides, intolérance aux températures extrêmes), changement de poids important, etc.
- Des manifestations immunitaires : maux de gorge fréquents ou récidivants, ganglions sensibles aux aisselles et aux aines, symptômes grippaux à répétition, apparition de nouvelles allergies ou intolérances alimentaires, etc.

Fatigue et Niveau d'Attention

Lorsque le taux de minéraux se trouve déséquilibré dans notre organisme, nous commençons à perdre graduellement notre pouvoir d'attention et de conscience de soi. Ce qui est le plus désolant dans cet état de fait, c'est que plus nous devenons malade moins nous nous rendons compte que notre niveau de conscience diminue.

Les gens malades et fatigués ont souvent une perception déformée de la réalité. Je ne dis pas que ces gens sont déconnectées de la réalité comme un schizophrène le serait. En fait, plus le pattern minéral de l'individu est perturbé plus sa pensée aura tendance à être déformée. Les idées et les croyances seront plus souvent irrationnelles et non conformes à la réalité présente.

Je pourrais vous donner l'exemple de la jeune fille souffrant d'anorexie. L'anorexique se croit trop grosse, et ce, même si elle est d'une maigreur à faire peur. Elle pourrait n'avoir que la peau sur les os et se trouverait encore obèse. Plusieurs personnes fatiguées et épuisées souffrent du même type de perception aberrante de la réalité. A cause de certains déséquilibres en minéraux, elles se voit souvent comme des personnes douces et aimantes alors que c'est tout le contraire.

Lorsque le pattern minéral d'un individu se rapproche de l'optimal, ses capacités de percevoir la réalité telle qu'elle est sont de beaucoup supérieures. Il aura tendance à voir le monde tel qu'il est plutôt que comme il aimerait qu'il soit. Il sera capable de rire de ses erreurs et de ses défauts plutôt que d'essayer de constamment blâmer les autres pour ses problèmes. Un individu énergique et en santé sera capable d'accepter la réalité telle qu'elle est sans hostilité. C'est la première étape d'un bonheur authentique.

Avez-Vous des Cheveux Gris ?

Tout le monde sait qu'en vieillissant nos cheveux tendent à grisonner. Mais croire que l'âge est la cause de votre grisonnement n'est pas très sérieux, car nous

savons aussi qu'il y a des jeunes dans la vingtaine qui grisonnent également, tout comme il y a certains octogénaires qui peuvent encore se prévaloir de leur couleur d'origine! Or si l'âge n'est pas directement la cause des cheveux gris, alors qu'est-ce qui fait grisonner les cheveux ?

La cause véritable du grisonnement des cheveux est l'épuisement et la fatigue chronique. Les cheveux gris sont un avertissement de Mère Nature que nous commençons à manquer d'énergie. Cela peut se produire à tout âge. Les cheveux gris sont un rappel que notre niveau énergétique commence à diminuer, tout comme le clignotant sur le tableau de bord de votre voiture qui indique que votre moteur commence à manquer d'huile.

Il est vrai qu'il existe des personnes aux cheveux gris qui semblent être en excellente santé et débordantes d'énergie. Ces gens ne réalisent malheureusement pas que pour maintenir un bon niveau d'énergie, elles doivent puiser dans leur réserve minérale. Or on ne devrait normalement puiser dans cette réserve qu'en cas d'extrême urgence.

L'état du cheveu est un signe avertisseur parce que le cheveu en général reflète la quantité de minéraux se trouvant dans l'organisme et leur rapport entre eux. Ce sont les minéraux dans votre corps qui donnent à vos cheveux leur couleur. Par exemple, le cheveu (principalement le cheveu noir) tire sa couleur du manganèse et du fer. Si vous avez déjà vu des pierres de fer et de manganèse, vous vous souvenez qu'elles sont noires. Il est tout à fait logique que ces deux minéraux noircissent les cheveux.

Le manganèse et le fer sont deux minéraux essentiels à vos cellules pour produire l'énergie. Lorsque vous vous trouvez épuisé, il est tout à fait possible que vos taux de manganèse et de fer soient bas. Si ces deux minéraux viennent à manquer dans l'organisme, ils se raréfient également au niveau des cheveux. Le cheveu perd alors de sa couleur.

Pourquoi les Cheveux Deviennent-ils Blancs ?

Mais qu'est-ce qui fait que le cheveu deviendra blanc ? Cette couleur blanche est causée par deux autres minéraux, le calcium et le zinc. Ces deux minéraux auront tendance à se déposer dans vos cheveux à mesure que votre corps commencera à se vider énergétiquement.

Comme vous le savez probablement, le calcium est blanc et idem pour le zinc. En fait, l'oxyde de zinc est un élément blanchissant populaire. Il est couramment employé dans des crèmes utilisées par les sauveteurs au bord des piscines l'été pour se protéger le nez des chauds rayons du soleil. Comme ces deux minéraux s'accumulent dans vos tissus, et par la même occasion dans vos cheveux, le cheveu devient de la même couleur que ces deux minéraux, en l'occurrence blanc.

Pourquoi Les Cheveux Peuvent-ils Grisonner du Jour au Lendemain ?

Le processus est habituellement graduel. A mesure que l'individu perd son énergie, le manganèse et le fer quittent lentement ses cheveux. Ces minéraux sont alors remplacés par du calcium et du zinc. On ne voit au début que quelques cheveux devenir gris. Le phénomène s'étend ensuite progressivement à tous les cheveux. Le métabolisme de l'individu ralentit.

On voit rarement une personne âgée avec des cheveux foncés. Dans ces rares cas, ou bien la personne teint ses cheveux, ou bien elle possède une excellente réserve en minéraux et son métabolisme ne s'est pas encore ralenti. Il se peut aussi qu'une personne ayant un métabolisme rapide, au bord d'épuiser ses réserves minérales, se mettra à grisonner rapidement. C'est une des raisons pour lesquelles on voit parfois des gens grisonner en l'espace d'un très court laps de temps.

Et puis il y a ceux dont les cheveux deviennent gris du jour au lendemain. Habituellement ces gens viennent de subir un terrible choc émotionnel, ce qui fait

que leur corps, subissant un énorme stress, se met à puiser dans la réserve minérale du cheveu pour tenter de garder l'équilibre (homéostasie).

La bonne nouvelle est que ce processus peut être inversé. Le cheveu gris peut retrouver sa couleur d'origine. Pour cela, il faut rétablir le métabolisme chez le sujet. D'un métabolisme ralenti, il importe de retourner à un métabolisme optimal. Plusieurs personnes ont retrouvé leur couleur de cheveux originelle après avoir modifié leur chimie corporelle à l'aide d'une alimentation spécifique et d'une supplémentation appropriée à leur type métabolique. Plus besoin de teinture!

Vous pouvez tromper les gens sur la couleur de vos cheveux avec une teinture, mais une chose est certaine, vous ne pourrez pas tromper votre corps. Il sera toujours en mode ralenti (type métabolique ou oxydatif lent) si vous n'agissez pas. La seule vraie solution aux cheveux gris, c'est la reminéralisation des tissus. Alors, non seulement vos cheveux retrouveront leur couleur d'origine mais vous récupérerez en même temps votre vitalité. Nommez-moi une teinture qui fait tout cela !

Exercice Physique et Vitalité - Un Mythe à Démystifier

D'abord, je tiens à dire que l'activité physique est très importante pour nous garder en bonne santé. Elle améliore la circulation sanguine et lymphatique, et nous savons qu'elle aide à réduire les tensions et le stress. Elle contribue également à nous garder flexible et plus résistant aux maladies. Nous savons aussi qu'elle augmente le niveau d'énergie et de vitalité chez beaucoup de gens.

Il y a cependant des nuances à apporter quant à l'augmentation du niveau d'énergie par l'exercice physique. L'exercice physique peut donner à l'individu qui le pratique un faux sentiment de bien-être et de vitalité. Il peut lui faire croire qu'il est en meilleure santé qu'il le croit. N'oubliez pas qu'être en forme physique ne signifie pas automatiquement être en bonne santé.

Je m'explique : L'exercice agit comme stimulant. Il augmente le niveau de sodium et,

par le fait même, l'activité des glandes surrénales. Si l'individu a un faible taux de sodium ou un mauvais ratio sodium/potassium, l'exercice physique lui redonnera un regain d'énergie physique et mentale. C'est aussi un des raisons pourquoi il existe des personnes dépendantes de l'activité physique. Elles ne peuvent pas s'en empêcher. Une journée sans activité physique et c'est presque la dépression! On le constate régulièrement chez les athlètes de haut niveau.

L'exercice physique est aussi exigeant pour plusieurs autres minéraux. Sous l'effet dynamique de l'exercice, le corps puisera dans ses réserves pour garder l'équilibre biologique. C'est aussi une des raisons pour lesquelles il est important d'avoir une alimentation reminéralisante.

Si l'exercice puise constamment dans nos réserves, qu'arrivera-t-il lorsque cette réserve sera vide ? Comment l'exercice pourra-t-il alors devenir aidant ? L'organisme a une étrange manière de se berner lui-même. Mais tout a un but. Si vous êtes fatigués et que vous ne faites rien pour y remédier, le corps va commencer à s'insensibiliser et à geler des fonctions. Il diminuera son niveau de conscience afin de pouvoir continuer à faire ce qu'il a à faire.

Il arrive souvent que les gens n'aient aucune idée du marasme dans lequel ils se situent, jusqu'à ce qu'une personne de l'extérieur les en sorte. C'est fréquemment le cas chez ceux qui pratiquent un exercice vigoureux ou soutenu comme le bodybuilding ou le jogging par exemple. Je sais ce dont je parle car, il y a plusieurs années, je pratiquais les arts martiaux durant 5 ou 6 heures par jour! J'ai aussi participé trois fois au Marathon International de Montréal. Je n'avais aucune idée des dommages que cela m'occasionnait car il faut dire qu'en plus je ne me préoccupais pas trop de mes réserves minérales.

Il y a une raison à cela. L'exercice vigoureux libère au niveau du corps des endorphines qui sont des substances naturelles similaires à la morphine et qui produisent un effet euphorisant. Cet effet explique l'addiction aux exercices intenses. En fait les gens deviennent tout simplement dépendants à leur propre sécrétion de

substances euphorisantes.

Le Dr Eck déclare n'avoir jamais vu de minérallogramme de joggers ayant mentionné ne pas se sentir bien après un entraînement. Dans ce cas particulier, il relate que l'individu avait même un cancer actif et ne le savait pas. Chez un autre patient, il a découvert que ses taux de fer et de cuivre (minéraux énergisants) étaient si bas qu'il se dirigeait lentement mais sûrement vers un burn-out physique. Et pourtant ces deux personnes disaient se sentir bien!

Comme je le disais plus haut, il n'y a pas de problème avec l'exercice physique. Il faut comprendre que l'exercice est un stimulant du métabolisme. Mais l'exercice vigoureux a souvent l'effet pervers d'empêcher les gens de sentir les malaises et la fatigue qui, en d'autres circonstances, seraient ressentis. Il n'y a aucune raison de ne pas vouloir ressentir les bienfaits de l'exercice, il faut juste faire attention de ne pas se laisser prendre au jeu des sensations euphorisantes. Il faut juste s'assurer que notre réserve minérale est adéquate afin que nous puissions profiter agréablement de notre programme d'exercice. N'oubliez pas que la santé optimale n'est pas une illusion. Être en santé n'est pas se sentir en santé. Il y a une nuance importante.

Comment pouvez-vous savoir si votre routine d'entraînement est adéquate ou non ? La meilleure façon à mon avis est d'obtenir périodiquement une Analyse Minérale Capillaire. Si votre programme est adéquat, cela transparaîtra dans votre analyse. Sans un bilan santé par l'Analyse Minérale Capillaire, il est difficile de dire si une personne a de bonnes raisons de se sentir bien. Il est possible qu'elle puise continuellement dans ses réserves.

En général, ne vous surmenez pas en vous entraînant au delà de vos limites uniquement pour démontrer que vous êtes capable de le faire. Et surtout ne jugez pas vos progrès sur le fait que vous avez pris du volume musculaire ou encore parce que vous pouvez soulever des poids de plus en plus lourds. Il est tout à fait possible d'avoir une volumineuse musculature et être pourtant en mauvaise santé. On a déjà vu des gens -et même des jeunes- décéder d'un arrêt cardiaque pendant

l'entraînement. Le coupable n'est pas l'exercice. Le vilain se situe plus au niveau d'un déséquilibre au niveau des électrolytes (micro-minéraux).

En bref, je dirais que l'exercice physique ne remplace pas un programme de reminéralisation. Le contraire est également vrai. Nous avons besoin des deux pour maintenir une bonne santé.

Je Suis Fatigué – Je Dois Avoir Besoin De Fer

Attention ici! C'est ce qu'on entend souvent. Il arrive trop souvent qu'on prescrive du fer pour raison de fatigue, surtout chez les femmes. Il y a une statistique qui ne ment pas : 95 % des femmes qui prennent un supplément de fer parce qu'elles se sentent fatiguées ne souffrent pas du tout d'une carence en fer.

Des millions de femmes à travers le monde commettent la terrible erreur de prendre des suppléments de fer sans savoir si elles en ont besoin. Les véritables carences en fer sont de plus plus rares. Il existe de plus en plus d'aliments enrichis de fer. Vous n'avez qu'à jeter un coup d'oeil sur les emballages alimentaires pour constater très souvent la mention « enrichi de fer ».

Il faut dire que le problème ne se situe pas au niveau du fer mais bien au niveau du cuivre. La raison principale qui fait que la femme aura un faible taux d'hémoglobine dans le sang n'est pas à cause d'une carence en fer, mais à cause d'un déséquilibre en cuivre. Lorsqu'il y a trop ou trop peu de cuivre dans l'organisme, le fer n'arrivera pas à bien se lier à l'hémoglobine du sang. Dans plus de 80% des cas, la déficience en fer n'est pas le véritable coupable.

Si vous donner un supplément de fer dans ces circonstances, le niveau de fer diminuera et le trouble de fatigue ne sera évidemment pas résolu. Sans compter les risques d'intoxiquer l'organisme par un excès de fer. Ce surplus de fer ira se loger dans le foie, le cœur et le pancréas.

Je peux vous dire que **si vous souffrez d'une fatigue aigue ou chronique, la cause principale se situe dans plus de 85 % des cas au niveau d'une fatigue des glandes surrénales et thyroïde.** Et ces glandes se perturbent toujours lorsque le corps se déminéralise. C'est ce que nous verrons au chapitre suivant.

Chapitre II
La Fournaise Énergétique du Corps

Les glandes thyroïde et surrénales sont les deux glandes maîtresses qui produisent l'énergie au niveau du corps. Elles approvisionnent l'organisme en énergie à 98 %. Elles sont si importantes que si vous ne les aviez pas, vous n'auriez probablement pas la force de lever votre index.

La glande thyroïde, située au niveau du cou, a la grosseur approximative d'une prune. La glande surrénale est beaucoup plus petite et est située au dessus du rein. Puisque nous avons deux reins, nous avons aussi deux glandes surrénales. Pour être clair, nous avons tous une glande thyroïde (possédant deux lobes) et deux glandes surrénales.

On peut dire que ces deux glandes fonctionnent en équipe. Elles agissent vraiment en synergie. Je dirais, sans vouloir être trop simpliste, que les glandes surrénales libèrent dans l'organisme les sucres qui serviront de carburant pour la glande thyroïde. C'est de cette façon que l'organisme produit son énergie.

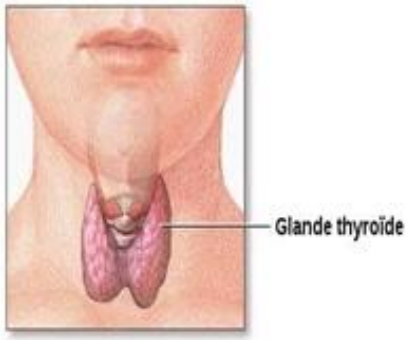


Illustration 1

(Source Wikipédia.fr)

En procédant par analogie, je dirais que les surrénales produisent le carburant qui servira à l'allumage du moteur biologique. La thyroïde est la bougie d'allumage. Pas d'étincelle : pas d'allumage. Donc les deux glandes sont importantes. Même si vous avez un excellent carburant (surrénales) mais que vos bougies d'allumage sont encrassées, le moteur n'ira pas très bien. Le contraire est aussi vrai, un mauvais carburant avec un bon feu (bougies) ne sera pas plus efficace.

Ces glandes ont besoin de fonctionner à leur niveau optimal si l'on veut espérer avoir une fournaise intérieure efficace. Et vous savez maintenant que si la fournaise fonctionne bien, votre niveau d'énergie sera à son maximum.

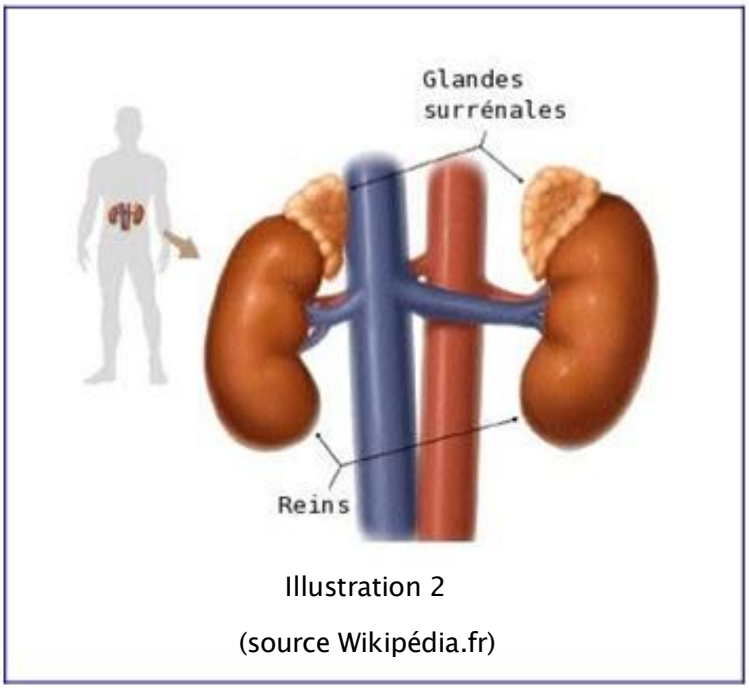


Illustration 2

(source Wikipédia.fr)

Thyroïde, Surrénales et Métabolisme

C'est par le fonctionnement de ces glandes qu'on détermine votre type métabolique ou votre type « oxydatif ». Si vos 2 glandes sont hyperactives, on dira que vous avez un métabolisme rapide (type oxydatif rapide). Au contraire, si vos surrénales et votre thyroïde fonctionnent au ralenti, on dira alors que votre

métabolisme est lent (type oxydatif lent). Si vous faites partie des types lents, il y a de fortes probabilités que vous vous plaigniez de fatigue. Et si vous avez une glande hyperactive et l'autre hypoactive, vous aurez alors un métabolisme mixte (type oxydatif mixte).

Ce sont les glandes surrénales qui donnent à l'individu l'énergie supplémentaire dont il a besoin. Si vous faites face à une situation de stress ou d'urgence, les surrénales libéreront l'adrénaline nécessaire pour donner au corps l'élan dont il aura besoin pour faire face à la situation.

Il existe 2 parties importantes au niveau des glandes surrénales : la corticosurrénale et la médullo-surrénale. Le cortex surrénalien aide à approvisionner l'organisme tout au long de la journée en glucose ou sucre. Dit autrement, la corticosurrénale permet de convertir le glycogène (sucre de réserve) du foie en glucose (le carburant pur). Cela permet à quiconque de bien fonctionner.

La médullo-surrénale est strictement une glande d'urgence. Elle sécrétera l'adrénaline. Vous avez certainement déjà entendu parler d'histoires presque incroyables de gens qui ont survécu à des situations extrêmement pénibles, ou encore de la petite femme qui va lever le devant d'une voiture pour en extirper son enfant qui est prisonnier des roues. C'est l'adrénaline qui permet d'accomplir de telles prouesses.

CARBURANT	MOTEUR (le FEU)	ÉNERGIE
Glandes Surrénales	Glande Thyroïde	
1) Cortex : Carburant normal 2) Médullo : Carburant d'urgence	La bougie d'allumage La thyroïde donne l'étincelle nécessaire pour enflammer le carburant produit par les surrénales.	Énergie physique Énergie mentale Énergie émotionnelle Énergie sexuelle

Comment les Minéraux Affectent-ils la Fonction des Glandes Surrénales et Thyroïde ?

Les glandes surrénales et thyroïde sont influencées par plusieurs minéraux et oligo-éléments, cependant il existe quatre minéraux que je qualifierais d'essentiels et majeurs à leur bon fonctionnement. Ils agissent en synergie pour les aider à s'autoréguler. Il s'agit du **calcium**, du **magnésium**, du **sodium** et du **potassium**.

Ces quatre minéraux sont appelés « macro-minéraux » parce qu'ils sont présents en grande quantité dans l'organisme en comparaison avec les autres minéraux. Ces quatre minéraux sont les principaux minéraux régulateurs de la physiologie cellulaire.

Si ces quatre minéraux sont présents dans les bonnes quantités et dans les bonnes proportions, les surrénales et la thyroïde fonctionneront à leur meilleur. Par contre, il s'agit qu'un seul commence à se déséquilibrer et les problèmes s'installeront, soyez-en sûr.

Pour mieux comprendre, utilisons une fois de plus une analogie. La batterie. Le corps humain a aussi à sa manière sa propre batterie ou pile énergétique. Le corps, comme la batterie, ont tous les deux besoin de minéraux ou électrolytes pour produire leur énergie. Si la batterie possède un équilibre adéquat entre les minéraux, elle sera performante et durera plus longtemps.

On peut dire la même chose du corps humain. S'il possède aussi un bon équilibre dans ses minéraux, il sera capable à son tour de produire un maximum d'énergie. Cependant, que le corps humain ou la batterie commence à perdre quelques minéraux et vlan, sa capacité à maintenir la charge énergétique commencera à fléchir. Ils perdront de l'énergie. C'est aussi simple que cela.

Votre Thyroïde Est-Elle en Équilibre ?

Comment savoir si votre glande thyroïde est en parfait équilibre énergétique et biologique ? Il existe différents questionnaires qui pourraient vous donner une idée vague et générale sur la question. Il existe les tests sanguins pour mesurer vos hormones thyroïdiennes. Je peux vous dire que le test sanguin n'est pas inutile pour nous donner un aperçu du fonctionnement de la glande, mais on a souvent constaté que même si le bilan sanguin est correct, les déséquilibres biochimiques sont quand mêmes présents. Même si ces fameuses hormones sont présentes dans le sang dans les bonnes proportions, cela ne veut pas dire qu'elles soient pour autant utilisables par l'organisme. C'est le concept de biodisponibilité de l'hormone.

La meilleure façon de connaître la fonction énergétique et biologique de la glande thyroïde est par l'analyse minérale capillaire. Le cheveu est le reflet fidèle de l'état de santé du milieu biologique et cellulaire. Le Dr Eck a déterminé que le rapport existant entre le calcium et le potassium pouvait permettre d'évaluer assez précisément la fonction de la glande thyroïde .

Le calcium ralentit la glande thyroïde, alors que le potassium l'active. Vous comprendrez que pour avoir une thyroïde à son meilleur, il doit exister un bon équilibre entre ces deux minéraux. Il suffit que le calcium soit présent dans les tissus en trop grande quantité par rapport au potassium pour qu'on observe une thyroïde en hypofonctionnement. Que le potassium soit trop abondant par rapport au calcium, et la thyroïde sera hyperactive.

Je suis convaincu que vous comprenez mieux maintenant le rapport existant entre le calcium (Ca) et le potassium (K) dans l'évaluation de l'énergie de la glande thyroïde. Vous pouvez désormais, par une analyse capillaire, connaître le degré de fatigue de votre glande thyroïde. Tout ce que vous avez à faire est de chercher le rapport entre votre taux de calcium et celui en potassium, et ensuite le comparer au tableau 2.1. Plus vous vous rapprocherez de 4.0, et plus votre glande thyroïde sera à son maximum.

VOTRE CHARTE D'ÉVALUATION DE LA GLANDE THYROIDE

Rapport Calcium/Potassium Ca/K

Hypofonctionnement

Mesure (ratio)	% de perte énergétique	Niveau d'énergie
40 ou +	85 % et +	Très mauvais
20 à 40	75-85 %	Mauvais
15 à 20	50-75 %	Faible
10 à 15	30-50 %	Pas très bon
6 à 10	20-30 %	Acceptable
4.7 à 6	10-20 %	Bon

NORMAL

4.0	0,00%	OPTIMAL

Hyperfonctionnement

3.0 à 3.8	10-20 %	Bon
2.5 à 3.0	20-30 %	Acceptable
2.0 à 2.5	30-50 %	Pas très bon
1.5 à 2.0	50-75 %	Faible
1.1 à 1.5	75-85 %	Mauvais
Moins de 1.1	85 % et +	Très mauvais

Tableau 2.1

Vos Surrénales Sont-Elles en Meilleur Équilibre ?

Pour connaître l'état de vos glandes surrénales par l'analyse minérale capillaire, nous devons regarder le rapport existant entre le sodium (Na) et le magnésium (Mg). Ces deux minéraux jouent un rôle essentiel dans la régulation énergétique de vos surrénales. Il suffit qu'il se produise un léger déséquilibre dans le rapport Na/Mg pour que vos surrénales commencent à se dérégler. Le rapport Na/Mg optimal est 4.17, c'est-à-dire que le sodium doit être 4.17 fois plus abondant que le magnésium.

Il suffit que le sodium soit trop abondant par rapport au magnésium et on retrouvera des glandes surrénales hyperactives. S'il y a trop de magnésium par rapport au sodium, on aura des surrénales au ralenti. Vous voyez qu'un simple regard sur le rapport Na/Mg de l'analyse minérale capillaire vous informera immédiatement sur le degré de performance des glandes surrénales.

Comme je l'ai mentionné plus haut, le rapport Na/Mg normal est de 4.17 pour 1. Je m'explique : le niveau optimal de sodium se situe à 25 mg %, alors qu'il est de 6 mg % pour le magnésium. Si l'on divise 25 par 6 on obtient 4.17. Ce qui signifie que si vous avez un rapport sodium/magnésium de 4.17, vous pouvez être certain que vos surrénales sont à leur meilleur. Mais encore faut-il que leurs niveaux soient corrects, c'est-à-dire que le sodium soit à 25 mg % et que le magnésium soit à 6 mg %. Pour mieux comprendre ces explications, référez-vous au tableau 2.2 ci-bas.

On peut dire que les surrénales commencent à ralentir lorsque le ratio est en bas de 3.2. C'est toute la beauté des rapports (ratio) entre les minéraux. Quand on comprend cela, on obtient beaucoup d'informations sur le fonctionnement des différentes glandes. On pourra aussi mesurer votre type métabolique. C'est ce que nous verrons au chapitre suivant.

VOTRE CHARTE D'ÉVALUATION DES GLANDES SURRÉNALES

Rapport Sodium/Magnésium Na/Mg

Hyperfonctionnement

Mesure (ratio)	% de perte énergétique	Niveau d'énergie
30 ou +	85 % et +	Très mauvais
20 à 30	55-85 %	Mauvais
16 à 20	40-50 %	Faible
12 à 16	30-40 %	Pas très bon
8 à 12	20-30 %	Acceptable
5 à 8	10-20 %	Bon

NORMAL

4,17	0,00%	OPTIMAL

Hypofonctionnement

2.5 à 3.5	10-20 %	Bon
1.5 à 2.5	20-40 %	Faible
1.0 à 1.5	40-85 %	Mauvais
Moins de 1.0	85 % et +	Très mauvais

Tableau 2.2

Notes :

Chapitre III
Les Types Oxydatifs et Votre Métabolisme

Je définirais le métabolisme comme le rythme (ou la vitesse) utilisé par l'organisme pour libérer l'énergie en provenance des aliments ingérés. Pour les besoins de ce chapitre, je référerai aux deux types métaboliques les plus souvent rencontrés : le type oxydatif "**lent**" et le type oxydatif "**rapide**". Je présenterai aussi les types oxydatifs "**mixte**" et "**équilibré**".

Qu'est ce que l'Oxydation ?

"Oxydation" provient du mot oxygène. L'oxydation est le procédé par lequel certains éléments du corps se combinent chimiquement à l'oxygène pour libérer de l'énergie. C'est par l'oxydation que le corps émet de la chaleur. En bref on peut dire que consumer (brûler) est égal à oxyder. Par exemple, lorsque vous brûlez un morceau de bois, vous vous trouvez à l'oxyder, c'est-à-dire que le bois, se combinant rapidement à l'oxygène, libère une énergie de grande intensité qu'on appelle chaleur.

Le processus d'oxydation s'effectue à vitesse variable. Il peut être rapide, comme dans le cas du bois qui brûle, ou encore très lent comme dans celui du clou qui commence à rouiller. Les deux s'oxydent à des vitesses différentes. Lorsque le clou commence à rouiller, ses différents composés réagissent avec l'oxygène de l'air. La rouille qu'on peut observer est le résultat d'une combustion incomplète.

Tout phénomène d'oxydation libère de l'énergie, que vous soyez en mesure de l'observer ou non. La raison pour laquelle vous ne ressentez pas la chaleur de la combustion (oxydation) de votre ongle, par exemple, c'est que votre ongle s'oxyde de façon très lente. Une chaleur s'en dégage mais elle se dissipe aussi rapidement qu'elle se produit.

Tous les êtres vivants, de la bactérie à l'Homme, s'oxydent également. Eh oui, nous rouillons tous! Quand on parle du processus d'oxydation cellulaire chez l'humain, on veut tout simplement parler de la vitesse à laquelle nos cellules brûlent leur carburant. Lorsqu'on dit qu'il existe différents types oxydatifs chez l'être humain, nous ne voulons pas dire qu'il existe différents modes d'oxydation. Ce qu'il faut bien comprendre, c'est que les des gens libèrent l'énergie, provenant de la digestion des aliments, à des vitesses différentes.

Les Quatre Types Oxydatifs

On peut cataloguer quatre modes d'oxydation chez l'être humain. Nous avons les types oxydatifs “lent”, “rapide”, “mixte” et “équilibré ou optimal”. Je vais les décrire ici. Lorsque je parle de type oxydatif, il faut comprendre que je parle de type métabolique. Si je dis que vous êtes un type oxydatif lent, je veux dire que vous êtes un type métabolique lent. C'est la même chose. Pour une meilleure compréhension du sujet, j'emploierai ici le terme “type métabolique” au lieu de type oxydatif.

Le type métabolique lent :

Ce type métabolique libère l'énergie de façon trop lente. Il ressemble à un poêle à bois dont le feu est trop faible pour chauffer adéquatement la pièce. Pour l'aider, il faut accélérer sa fournaise métabolique en augmentant son taux d'oxydation.

Le métaboliseur “lent” se sentira la plupart du temps faible et fatigué. Très souvent léthargique, il aura du mal à se mettre en route et à démarrer des projets. Il est trop épuisé pour seulement être attentif aux choses se passant autour de lui. Ce type fonctionne en mode “défensif”, c'est-à-dire que son organisme se défend continuellement contre le stress. Il s'est créé une espèce de coquille protectrice contre tout ce qui pourrait s'attaquer à ses réserves minérales. Si l'on pouvait décrire en quelques mots le métaboliseur lent, on dirait ceci : Évite le stress à tout prix. Évite les situations nouvelles. Évite le changement. Évite toute confrontation émotive.

Quand on effectue une analyse minérale capillaire chez ce type métabolique, on retrouve très souvent un taux élevé en calcium et en magnésium, alors que ses taux de sodium et de potassium seront bas. On constatera aussi un hypofonctionnement des glandes surrénales et thyroïde.

Les troubles de santé suivants sont souvent associés au type métabolique lent : une fatigue excessive, de la dépression, une peau sèche, de l'acné, des malaises digestifs, des migraines et des maux de tête, de la constipation, de l'embonpoint ou de l'obésité, des allergies, des troubles d'anxiété, de l'hypoglycémie ou du diabète, de l'ostéo-arthrite, des maladies cardiaques, de la dystrophie musculaire, de la sclérose en plaque, de l'asthme.

Cette liste précédente n'est pas exhaustive. De même, les troubles mentionnés ci-haut ne se produisent pas automatiquement parce que vous êtes un type métabolique lent. Il importe aussi de dire que ces troubles peuvent aussi être présents chez le métaboliseur rapide. Cela sera alors causé par un pattern minéral différent.

Il faut aussi garder à l'esprit qu'il existe des degrés chez les types métaboliques. Vous pouvez être un métaboliseur extrêmement lent ou encore un métaboliseur lent mais très limite (presque normal). Alors, on ne verra pas les mêmes troubles de santé se pointer le bout du nez. L'un pourra être très malade alors que l'autre n'aura que quelques symptômes.

Le type métabolique rapide :

Ce type métabolique est le contraire absolu du type lent. Il brûlera son énergie de façon trop rapide. Il sera comme le poêle à bois dont le feu est trop puissant, il chauffera la pièce de façon excessive. Il consumera trop rapidement son bois (son carburant). Pour l'aider, il faudra ralentir sa fournaise métabolique en diminuant son taux d'oxydation.

Ce type métabolique ne se sent pas fatigué, ou en tout cas ne ressent pas la fatigue. Il l'attaquera de front. Il brûlera ses réserves minérales pour maintenir son niveau d'énergie. Il a besoin de stimuli (défis) ou de stress pour se sentir vivant. S'il ne vit pas sur l'adrénaline, il a l'impression que quelque chose ne va pas. C'est évidemment le type ACTION. On retrouve tous les “accros” du travail” et les adeptes du sport extrême dans cette catégorie. Ils carburent à l'adrénaline. Donnez-leur des tâches monotones à accomplir et ils auront l'impression de mourir d'ennuis.

Si on effectue une analyse minérale capillaire chez le type métabolique rapide, on constate très fréquemment un taux élevé de sodium et de potassium, alors que son taux de calcium et de magnésium sera bas. On constatera aussi que ses glandes surrénales et thyroïde seront hyperactives.

Le type métabolique mixte :

Ce type métabolique est très erratique, c'est-à-dire que son métabolisme est en dents de scie ou irrégulier. Parfois on le classera parmi les métaboliseurs rapides, alors qu'on pourra le voir la semaine suivante en tant que métaboliseur lent. Pour l'aider à fonctionner à son maximum, on devra STABILISER son taux d'oxydation.

On retrouve chez ce type métabolique une glande “hyper” et l'autre en “hypo”. Par exemple, il pourra avoir une thyroïde hyperactive alors que ses glandes surrénales seront hypoactives. Le contraire est aussi vrai. Ses surrénales peuvent être hyperactives alors que la thyroïde sera hypoactive. Ce qu'il faut retenir chez ce type est le fait que ces glandes « énergétiques » que sont les surrénales et la thyroïde sont désynchronisées. Il vivra des montagnes russes au plan de l'énergie. Il sera plein d'énergie à un moment, mais se retrouvera vidé quelques jours quelques jours plus tard. Il est aussi intéressant de constater que si ce type métabolique oscille plus vers le type « lent », il ne se rendra souvent même pas compte de ces fluctuations d'énergie.

Le type métabolique équilibré :

Ce type métabolique est celui qui possède le métabolisme le plus efficace. Il n'est ni trop rapide ni trop lent. Son système biologique produit le maximum d'énergie nécessaire pour accomplir les tâches quotidiennes. L'objectif d'un programme de reminéralisation personnalisé est bien entendu de tendre vers cet état biologique optimal.

Il est évidemment le plus efficace parmi tous les types métaboliques. Le type métabolique équilibré est si rare et si en santé qu'on ne le voit pas très fréquemment. L'oxydateur équilibré possède un équilibre presque parfait dans ces minéraux tant au niveau du taux que des rapports entre eux.

Ce type métabolique fait partie des gens les plus productifs et efficaces dans notre société. Leur organisme n'utilise que ce qui est nécessaire pour accomplir leur tâches quotidiennes. Ils ne brûlent pas trop de minéraux. Ce ne sont pas des gens stressés. Ce sont des gens heureux, ouverts, stables et d'un grand calme naturel.

Fatigue, Métabolisme et Vieillissement Prématuré

Lorsque votre corps est chroniquement fatigué, il peut se produire deux choses. Vous pouvez brûler toutes vos réserves minérales de façon trop rapide, ce qui vous conduira inéluctablement vers la mort. C'est ce qui risque d'arriver au type métabolique très rapide. L'autre possibilité est que vous soyez tellement épuisé que votre organisme n'aura plus la force d'utiliser adéquatement vos réserves en minéraux. Ces minéraux se déposeront lentement dans vos tissus et votre sang à un point tel que votre système se retrouvera engorgé. C'est ce qui arrive souvent avec les types métaboliques très lents.

Vous constatez que dans les deux cas, la mort prématurée est au rendez-vous. Je ne veux pas être alarmiste ici. Je ne dis pas que cela se produit rapidement. Cela prend souvent plusieurs années, mais lorsque le corps n'en peut plus, il le fait savoir par la maladie, soit par une mort subite (crise cardiaque ou embolie).

Il est heureux qu'on puise faire quelque chose pour éviter cela. En équilibrant ses minéraux, nous pouvons éliminer la fatigue qui conduit souvent à l'épuisement et au vieillissement cellulaire prématuré. Nous pouvons prévenir cela en essayant d'atteindre le plus possible un état métabolique optimal.

Regardons cela de plus près. Vous comprendrez mieux ce qui vient d'être mentionné.

C'est le sodium et le potassium de vos glandes surrénales (de la thyroïde aussi) qui gardent votre corps flexible. Ces deux minéraux sont de grands solvants biologiques. Ils gardent en solutions ce qui doit l'être au plan physiologique. Lorsque vous êtes épuisé, vos glandes surrénales et thyroïde s'épuisent également. Lorsque cela survient, vos niveaux de sodium et de potassium peuvent chuter ou grimper drastiquement. S'ils chutent, nous nous retrouvons dans un état métabolique lent, et s'il augmentent, c'est l'état métabolique rapide qui prédominera.

Métabolisme Lent et Mort Prématurée

Comment un métabolisme lent peut-il engendrer une mort prématurée ? Si vos niveaux de sodium et de potassium sont trop bas, cela signifie qu'il n'y a pas suffisamment de solvants organiques de présents dans l'organisme pour garder ces minéraux en solution. Vos minéraux commencent alors à se cristalliser. Dans le jargon du chimiste, on dit qu'il y a précipitation. Ces minéraux commencent à se déposer dans tous vos tissus, organes, articulations, artères, muscles, etc. Vous vous rigidifié, vous devenez moins souple. En d'autres mots, vous vieillissez

prématurément.

Le processus est le même, que vous soyez âgé de 20 ou de 70 ans. Quand l'organisme est épuisé, il est épuisé. C'est du vieillissement un point c'est tout. On peut dire que ÉPUISEMENT = VIEILLISSEMENT PRÉMATURÉ.

On peut revenir à l'exemple du poêle à bois. L'oxydation lente est comme un poêle dont la prise d'air est fermée. Le feu a de la difficulté à prendre et il ne dégage pas assez de chaleur. La combustion du bois n'est pas complète. Des résidus se forment et encrassent le poêle et sa tuyauterie. Si cela perdure, le feu s'éteindra inéluctablement.

C'est de cette façon que meurt le métaboliseur lent. Leur organisme suffoque carrément. Par exemple, lorsque le pathologiste fera une autopsie chez ces gens, il trouvera au niveau du cœur et des artères des dépôts de fer, de calcium, de manganèse, etc. Ces dépôts mènent à la rigidité du corps, ce qui fait dire à plusieurs que le métaboliseur lent se transforme lentement en pierre!

Métabolisme Rapide et Vieillissement Prématuré

Je voudrais ouvrir une petite parenthèse ici avant de discuter du métaboliseur rapide. Je voudrais clarifier le fait que le métaboliseur rapide est aussi fatigué que le métaboliseur lent. Ce qui les différencie c'est leur manière personnelle de réagir à la fatigue.

Le métaboliseur lent ralentira pour conserver son énergie. Chez le métaboliseur rapide, il augmentera le tempo pour compenser son manque d'énergie sous-jacente. Il brûlera ses réserves énergétiques pour éviter de ralentir. Il peut sembler plein d'énergie et en santé comparé au métaboliseur lent, mais sachez que c'est un leurre et qu'il est aussi fatigué, sinon plus.

Vous pouvez reconnaître les métaboliseurs rapides par leur degré d'énergie « agitée ». Ils fonctionnent sur leur système nerveux. Ils sont plus nerveux et impulsifs. Leur énergie diffère de celle du métaboliseur équilibré qui, lui, sera plus calme et posé. Le métaboliseur rapide a besoin d'adrénaline pour se sentir en vie.

Il y a cependant des conséquences graves à cela. Les niveaux de sodium et de potassium étant trop élevés, ces derniers se retrouvent en solution en trop grande quantité. Le résultat est que l'organisme commence à se consumer lui-même, c'est-à-dire qu'il puisera dans ses propres tissus et organes en quête de toujours plus de minéraux. Autrement dit, il se consommera luimême, jusqu'à ce que mort s'en suive.

Les métaboliseurs rapides brûleront tout au niveau du corps. Chez eux on ne découvrira pas de dépôts calcaires dans les articulations ou encore d'artères bloquées. Chez ce type métabolique, on ne retrouve jamais de durcissement d'artères. Leurs artères sont aussi belles que celles d'un enfant! Le problème est qu'un jour ou l'autre, ce type se retrouvera très malade.

On peut comparer le métaboliseur rapide à un feu qui reçoit trop d'air. Le feu est puissant et consume tout sur son passage. Il brûle même les résidus.

L'être humain est habituellement un métaboliseur rapide en début de vie. S'il mène une vie saine et s'alimente correctement, il deviendra par la suite un métaboliseur équilibré ou optimal durant plusieurs années. Ensuite le corps vieillit naturellement, une des glandes (surrénales ou thyroïde) ralentira, ce qui fait en sorte qu'il deviendra un métaboliseur mixte. L'effet du vieillissement ou stress faisant son œuvre, les deux glandes ralentiront, ce qui le fera basculer dans le camp des métaboliseurs lents. Plus de 95 % des gens qui meurent sont de type métabolique lent.

Vieillir est juste un autre terme pour oxydation lente et chronique. Ce qui est le plus tragique dans tout cela, c'est de voir de plus en plus de jeunes adolescents faire partie des métaboliseurs lents! Ils ont déjà commencé à vieillir prématurément. C'est un phénomène d'autant plus inquiétant que cela va coûter très cher à la société, non seulement en termes de coûts de santé, mais aussi de productivité.

Je terminerai ce chapitre en disant que la fatigue doit être prise très au sérieux. Vous faites peut-être partie de ces gens qui disent : « Ce n'est pas bien grave. Je vais faire avec !». Mais sachez que c'est un indice clair que la physiologie est déjà malade. N'oubliez pas que le métaboliseur lent meurt d'une accumulation de minéraux dans les tissus et organes, alors que le métaboliseur rapide mourra d'une carence en minéraux car il aura tout consumé. Dans les deux cas, cela sera causé par une fatigue chronique.

Heureusement que la fatigue peut être éliminée par du repos et par une équilibration de la chimie du corps. Cela se fait par une reminéralisation des tissus. Et la meilleure manière de savoir si votre bilan minéral est en équilibre, c'est par une analyse minérale capillaire.

Chapitre IV
L'Interaction Entre les Minéraux

Chacun des minéraux présents dans votre corps a un effet sur les autres minéraux - c'est le principe de l'interaction - Il suffit qu'un seul minéral soit en déséquilibre dans votre corps pour que cela affecte tous les autres minéraux. Un seul minéral perturbé, et voilà que cela engendre une réaction négative en chaîne sur le reste des minéraux dans votre corps.

On entend souvent des gens mentionner : « Je ne prends pas de supplément alimentaire à l'exception d'un peu de calcium », ou encore de zinc, de magnésium ou d'autres minéraux. Si les gens savaient tout le tort qu'un simple comprimé de minéraux peut causer à l'équilibre de leur chimie corporelle, ils y penseraient deux fois avant de l'avaler . Si vous n'avez pas besoin de calcium, par exemple, et que vous en preniez, vous allez déséquilibrer votre chimie. Et Même si vous en avez besoin, connaissez-vous précisément la quantité dont vous avez besoin ?

Prenons l'exemple du fer . Des milliers de personnes consomment chaque jour des suppléments de fer parce qu'elles sont fatiguées. Ce qu'elles ne savent pas, c'est que si le fer consommé n'est pas pris dans les bonnes proportions avec les autres minéraux de leur corps, cela va provoquer encore plus de fatigue !

Votre chimie corporelle diffère de celle de votre voisin. C'est le concept d'individualité biochimique développé par le Dr Roger Williams . Vos besoins en minéraux sont différents des miens et de ceux des membres de votre propre votre famille . C'est un fait que nieront avec vigueur les représentants des compagnies pharmaceutiques et d'alimentation naturelle . Je ne nie pas l'importance des suppléments, je ne fais que mentionner **qu'il peut être néfaste de prendre des suppléments sans connaître vos besoins véritables.**

Revenons avec notre exemple du fer. Voici ce qui risque de se produire si le comprimé de fer est inutile ou, encore, mal dosé :

- ✓ Élévation du taux de sodium : C'est la première chose qui se produira. Le taux de sodium augmentera car le fer a un effet stimulant sur les glandes surrénales.

- ✓ Diminution du taux de magnésium : Le taux de magnésium baissera car le sodium produit cet effet sur le magnésium.

- ✓ Diminution du taux de calcium : Lorsque le taux de magnésium baisse, le taux de calcium en fait tout autant, cela dans le but de maintenir le ratio calcium/magnésium.

- ✓ Élévation du taux de potassium : Le calcium et le potassium réagissent l'un et l'autre dans des directions opposées. Lorsque le calcium diminue, le taux de potassium augmente.

- ✓ Diminution du taux d'azote : Le système commence à brûler ses propres protéines au lieu d'en faire des réserves ; ce faisant, cela affecte à la baisse son taux d'azote.

- ✓ Diminution du taux de cuivre : Puisque la respiration cellulaire s'accélère, le cuivre est de plus en plus consumé . Si la personne a un niveau de cuivre déjà très bas, ou, a un ratio cuivre/zinc très élevé, son taux de cuivre disponible pourrait chuter à des niveaux très dangereux . À un niveau moindre que 1.0, elle se dirige dans une zone à plus haut risque de cancer.

- ✓ Diminution du taux de zinc : A mesure que le taux de cuivre diminue, le taux de zinc suit afin de maintenir un rapport cuivre/zinc adéquat . Puisque le zinc est essentiel pour maintenir l'intégrité des glandes surrénales, la baisse du taux de zinc épuisera éventuellement ces dernières. Cela augmentera d'autant plus

le niveau de fatigue de l'organisme.

- ✓ Élévation du taux de manganèse : Plus le taux de zinc diminue, plus le taux de manganèse augmente, puisque ces deux minéraux fonctionnent dans des directions opposées . Le risque est que le niveau de manganèse tombe à plat.

C'est très malheureux car le manganèse combiné au fer augmente la force et l'endurance physique aussi bien qu'émotionelle . A mesure que le taux de manganèse s'effondre, le sujet devient faible, hésitant et indécis (surrénales épuisées). Ce qui est encore plus déplorable est le fait que ce dernier sera encore plus faible et fatigué qu'au moment où il a commencé à prendre son supplément de fer !

En d'autres mots, le supplément de fer, censé aider son anémie, l'empire ! Je pourrais continuer encore et encore. Ce qu'il faut retenir est ceci : de multiples déséquilibres en minéraux pourraient avoir pour origine un seul minéral en excès ou en manque, un peu comme dans notre exemple du fer. Vous voyez maintenant tout ce qui peut arriver avec la prise d'un tout petit supplément de minéraux.

Imaginez maintenant si plusieurs de vos minéraux s'en trouvent déséquilibrés. Comprenez-vous le casse tête qui se présente au praticien qui tente de remettre cette chimie corporelle en équilibre ? C'est pratiquement impossible sans d'abord connaître le type de déséquilibre. Or le seul moyen vraiment efficace pour le connaître précisément est l'analyse minérale capillaire, ce bilan santé qui donne un portrait instantané du déséquilibre présent.

Chacun des minéraux présents dans votre corps interagissent les uns avec les autres . Aucun de ces minéraux ne fonctionne en solitaire. C'est un véritable travail d'équipe . Quand on a un portrait du déséquilibre, il est évidemment plus facile de remettre de l'ordre dans la chimie corporelle déséquilibrée .

Et je n'ai même pas parlé de l'effet des vitamines! C'est un peu le même principe. Sans vouloir compliquer les choses davantage, je dirai seulement que les

vitamines B-12, D et E ont un effet antagoniste sur le fer, c'est-à-dire que ces viamines, prises en même temps qu'un supplément de fer, bloquera l'absorption du fer. Voilà une des raisons pour lesquelles il ne faut jamais prendre un supplément multivitamines/minéraux. Vous pouvez être certain de causer des problèmes d'absorption et d'assimilation, sans compter les déséquilibres biochimiques que vous engendrerez.

Y a-t-il Vraiment un Risque à Prendre un Supplément de Vitamines et Minéraux ?

Pour répondre plus en détail à cette question, je laisserai le Dr Paul Eck prendre la parole . Le Dr Eck est un spécialiste en nutrition et en biochimie minérale . Il est également une sommité en matière d'Analyse Minérale Capillaire puisqu'il a étudié plus de 200 000 échantillons de cheveux . Il a établi de nombreuses statistiques et corrélations entre la santé et la teneur en minéraux dans le cheveu. Sa réputation n'est plus à faire .

Le Dr Eck a donné une interview en 1981 au magazine Healthview Newsletter à propos des minéraux. Il répond d'ailleurs mieux que je ne pourrais le faire à cette épineuse question . Écoutons-le :

HEALTHVIEW : A la lumière de nos discussions antérieures, il semble que vous ne soyez pas trop en faveur de la prise d'un supplément de vitamines et minéraux, et cela même si l'individu connaît bien son type métabolique.

ECK : Absolument, je suis totalement contre le fait de prendre ce type de suppléments sans d'abord avoir obtenu un bilan santé par une analyse minérale capillaire . Comment peut-on véritablement savoir ce qu'il nous faut ? Il faut tester d'abord. C'est la moindre des choses .

HEALTHVIEW : Pourquoi dites-vous cela ? Si une personne prend un supplément, ne peut-elle pas le dire d'elle-même se sent mieux en le prenant ?

ECK : Se sentir mieux, n'est pas un critère valide pour déterminer si un supplément fait son travail ou pas. Réalisez-vous qu'il est possible de faire en sorte qu'une personne se sente « temporairement » bien même si sa chimie corporelle se dégrade ?

HEALTHVIEW : Comment cela pourrait-il se produire ?

ECK : Prenons l'exemple d'un métaboliseur rapide dont son minérallograme révèle un taux élevé de sodium et de potassium . Cela signifie que ses surrénales sont hyperactives et en état de stress. Cet individu se surmène déjà pour se garder actif. Maintenant, s'il prend un supplément de vitamines E, C et B (formule antistress), il se sentira probablement mieux. Ce qu'il ne sait pas, c'est qu'il est en train d'empirer son état.

Ce qu'il devrait savoir, c'est que ces vitamines E, C et B élèvent le niveau de sodium et de potassium. Ces suppléments auront un effet stimulant comme le café en aurait. Il est donc certain qu'il ressentira un effet bénéfique . Mais si ses taux de sodium et de potassium grimpent à des niveaux excessifs cela pourrait cependant engendrer des troubles du rythme cardiaque. Voilà qui n'est pas banal !

Il ne sait probablement pas non plus que ses taux de calcium et de magnésium connaîtront une baisse au même moment. Si cet état dure suffisamment longtemps, cela le rendra vulnérable au cancer. Et si, par malheur, il développait un cancer, jamais il ne ferait le lien entre ce cancer et ses suppléments . Il pourrait même affirmer : « Si je ne prenait pas mes suppléments, j'aurais probablement eu le cancer bien avant aujourd'hui » . La vérité dans ce cas, c'est qu'il n'aurait probablement jamais développé de cancer s'il n'avait pas pris ces suppléments.

HEALTHVIEW : Vous dites donc qu'un programme de supplémentation en vitamines et minéraux qui amène la personne à se sentir bien - au moins temporairement - n'est pas nécessairement bon pour elle ?

ECK : C'est exact . Pour dire vrai, vous pouvez modifier 25 % de la formule vitamines/minéraux et vous obtiendriez encore chez les sujets un sentiment de bien être ou des améliorations de leurs symptômes. Ce n'est pas nécessairement le résultat d'un effet placebo. Ce qui se passe, c'est qu'en couvrant large avec un supplément à large spectre (complexe multivitamines et multiminéraux), il est possible d'améliorer certains symptômes tout en dérangeant d'autres aspects de la chimie du corps.

Malheureusement, les dommages occasionnés se feront sentir plus tard . Cela prend un certain temps à se développer . Croyez-le ou non, il arrive parfois que l'on doive se sentir plus mal durant quelques jours afin de pouvoir véritablement améliorer son état de santé .

HEALTHVIEW : Comment est-ce possible ?

ECK : Reprenons l'exemple du métaboliseur rapide de tout à l'heure . La façon adéquate d'aider véritablement cette personne serait de faire baisser son taux de sodium et de potassium . Cela réduira considérablement le niveau de stress sur ses glandes surrénales, ce qui aura comme conséquence un ralentissement du métabolisme de l'individu, ce qui l'empêchera de brûler sa réserve minérale et de s'effondrer, biologiquement parlant . Il est impératif de ralentir le métabolisme de ces gens là, si on veut leur sauver la vie.

Mais, lorsque nous faisons cela, la personne se sentira temporairement plus mal. Ce n'est pas ce qu'elle désire. Ce qu'elle veut, c'est de se sentir active et énergique (speedy). Pensez-vous réellement que sa chimie corporelle « hyper » est d'accord pour ralentir ? Si on ne l'avertit pas de ces possibilités, il y a de fortes chances qu'elle cesse de prendre ses suppléments en prétextant qu'ils ne sont pas bons pour elle.

HEALTHVIEW : Intéressant ! Maintenant, si une personne connait son type

métabolique, alors ne pourrait-elle pas prendre les suppléments adaptés à son type ?

ECK : Bon! Supposons qu'elle le fasse - qu'elle suive la recette présentée dans un livre général sur les types métaboliques - combien devrait-elle prendre de comprimés et pendant combien de temps ? Trop ralentir le métabolisme de quelqu'un, est aussi néfaste que de trop l'accélérer. Comment pourrait-elle savoir avec précision quand changer ses suppléments ? Croyez-vous vraiment qu'elle puisse toujours prendre la même combinaison même si sa chimie change ?

Et souvenez-vous qu'on n'a parlé, jusqu'à présent, que de quatre minéraux : le sodium, le potassium, le calcium et le magnésium . Pouvez-vous imaginer un instant la complexité de la chose quand on considère l'interrelation existante entre d'autres minéraux tels que le cuivre, le fer, le zinc, le chrome, etc. ?

C'est pourquoi je le dis et le répète : la seule façon fiable de choisir les suppléments appropriés à sa propre chimie corporelle est par une Analyse Minérale Capillaire . Cette analyse de laboratoire vous donnera le profil complet de vos minéraux . C'est comme une photo révélant ce qui s'est produit durant le dernier mois de votre vie biologique .

HEALTHVIEW : Voici une dernière question Dr Eck : on a souvent dit que ce que nous n'absorbons pas (vitamines ou minéraux) s'élimine dans les urines . Que pensez-vous de cela ?

ECK : Je répondrai que ce n'est pas toujours le cas . Si c'était le cas, alors comment se fait-il qu'on retrouve souvent des gens intoxiqué aux métaux lourds comme le plomb, le mercure, l'aluminium . C'est la même chose pour le fer ou le calcium. Il faut comprendre que si c'était vrai, on aurait toujours un niveau d'équilibre parfait et jamais d'excès de métaux ou de minéraux.

Vous commencez certainement à mieux comprendre l'importance de ne pas prendre toutes sortes de suppléments sans d'abord vous assurer que votre chimie

corporelle en a vraiment besoin . Et comme l'a mentionné le Dr Eck dans son interview, l'Analyse Minérale Capillaire est l'un des meilleurs – sinon le meilleur – test de laboratoire pour révéler les carences, les excès et les déséquilibres dans votre chimie minérale.

Vous vous demandez donc probablement ce qu'est ce fameux test de cheveux, aussi appelé Analyse Minérale capillaire. Ce sera l'objet du prochain chapitre.

Chapitre V
L'Analyse Minérale Capillaire

L'Analyse Minérale Capillaire (AMC) pourrait se définir comme une évaluation de la teneur en minéraux et en métaux lourds au niveau des cheveux . De façon plus scientifique, l'AMC est une sorte de biopsie d'un tissu mou . La biopsie est le prélèvement d'un tissu chez un être vivant en vue d'un examen microscopique. Le cheveu entre dans la catégorie des tissus mous dans l'organisme . Donc l'AMC est une forme de biopsie dont le but précis est de détecter la teneur en minéraux et en métaux lourds .

L'AMC entre dans la famille des tests de dépistage . Ce type de dépistage ne vise pas à diagnostiquer une maladie . Il vise à donner au praticien une idée des perturbations biochimiques ayant cours chez le patient . Ces perturbations peuvent présenter toutes sortes de tendances vers des maladies sans qu'on puisse pour autant les diagnostiquer . L'AMC vise exclusivement à mesurer la teneur et le ratio existants sur le plan minéral.

Autres Utilités de l'AMC

L'Analyse de cheveux est beaucoup plus qu'un simple test pour détecter les minéraux . Avec un petit échantillon de cheveux (125 mg environ), vous pouvez en apprendre beaucoup sur votre métabolisme, sur les phases du stress, sur le système immunitaire et sur l'activité des glandes thyroïde et surrénales . Ce test de laboratoire vous offre aussi une information très précise sur votre degré de tolérance aux glucides, ainsi que sur votre niveau général d'énergie et de vitalité cellulaire . Il peut également révéler une tendance vers certains troubles de santé, et ce, parfois des années avant qu'ils se manifestent.

Les patterns minéraux découverts vous diront si vous consommez

suffisamment de protéines, ou encore si vous surconsommez sucres ou glucides. Si vous êtes végétarien ou adepte de toutes autres diètes, il déterminera si ce mode alimentaire est adéquat pour vous.

Troubles Émotionnels ou Perturbations Minérales

Les différents patterns minéraux nous informent considérablement sur l'état psychologique et émotionnel du patient . Une AMC peut identifier des types de personnalités, des difficultés émotionnelles, et aussi la façon dont le patient gère son stress. Elle nous éclaire également sur le degré de stress vécu . Elle indiquera si le patient est de type introverti ou extraverti. Elle mettra en évidence les tendances à l'anxiété, à la dépression, aux phobies ou encore aux sautes d'humeur (cyclothymie). Quand le pattern est précis, cela peut même révéler des tendances à l'agressivité et aux dépendances de toutes sortes (addictions aux drogues, à l'alcool, etc.).

En tant que thérapeute en gestion du stress, l'AMC m'est très utile pour m'aider à distinguer si les symptômes ou comportements proviennent de perturbations biochimiques, ou si le trouble est véritablement d'origine psycho-émotionnelle. Et je constate que le fait d'équilibrer la chimie minérale d'un patient augmente considérablement le degré d'efficacité d'une psychothérapie ou d'un programme de gestion du stress . On voit même des améliorations dans des cas psychiatriques.

Les parents peuvent en apprendre beaucoup sur les raisons faisant que leur enfant est hyperactif, ou encore s'il souffre d'un trouble d'apprentissage et d'attention à l'école .

Et que dire des hommes et des femmes qui constatent un changement d'attitude ou de comportement chez leur conjoint ? Il est possible que le conjoint soit moins amoureux ou présent émotionnellement que jadis, et que cela soit à cause d'une perturbation des minéraux . Il y a des hommes et des femmes qui, malgré le fait qu'il continuent d'être amoureux de leur conjoint, n'arrivent tout simplement plus à avoir suffisamment d'énergie pour que leur libido soit suffisante . Il s'ensuit bien

évidemment toutes sortes de frustrations au plan sexuel, et tous les problèmes qui en découlent.

Pourquoi Utiliser Une Analyse Minérale capillaire ?

Premièrement pour les bénéfices déjà mentionnés plus haut. Deuxièmement, pour des raisons pratiques :

➢ Non seulement l'échantillon de cheveux est facile à prélever, mais c'est une pratique totalement non invasive (voir photos).

➢ Le cheveu est un tissu biologique stable. Son prélèvement ne requiert aucun instrument spécial à part une paire de ciseaux. De plus, cet échantillon conserve sa valeur au test pendant des années.

➢ Le niveau de minéraux dans le cheveu est beaucoup plus élevé que dans le sang (10 fois plus), ce qui rend la détection beaucoup plus facile.

➢ L'avancement de la technologie a fait de l'AMC un test de laboratoire peu coûteux, fiable et précis .

Voici neuf raisons supplémentaires importantes qui font de l'Analyse Minérale Capillaire l'outil d'évaluation idéal dans la détection des différents déséquilibres

nutritionnels et biochimiques :

➔ Le cheveu donne une lecture précise et unique de la teneur en minéraux au niveau cellulaire . Les cellules - pas le sang ni l'urine - sont le miroir par excellence de l'activité métabolique de l'organisme . Les tests sanguins sont très utiles, mais ils ne peuvent donner la même information pour les raisons suivantes :

- La quantité de minéraux dans le sang est plus faible, rendant la détection des oligo-éléments beaucoup plus difficile ;
- Le taux de minéraux est constant dans le sang, et ce, même en cas de maladie On percevra plus facilement les variations au niveau du cheveu, rendant la détection plus facile ;
- Le niveau de métaux lourds toxiques n'est jamais trouvé en haute concentration dans le sang, à moins d'avoir été exposé très récemment au métal lourd ;
- Les tests sanguins varient d'heure en heure, dépendamment, par exemple, de ce qu'on vient de manger .

➔ L'analyse de cheveux est reconnue partout comme une façon fiable de détecter les métaux lourds. En fait, les métaux lourds se concentrent principalement dans les tissus mous, pas au niveau du sang ou des urines . L'intoxication aux métaux lourds (plomb, mercure, aluminium, cadmium, etc.) est un problème très important, trop souvent ignorée par la médecine officielle . Si on ne découvre rien dans le sang ou dans les urines, c'est que tout est correct, selon le point de vue de la plupart des médecins.

➔ L'analyse de cheveux donne une bonne évaluation du degré de stress et d'oxydation de l'organisme . Le taux d'oxydation (vieillissement cellulaire) en révèle beaucoup sur la chimie de l'organisme testé . Cette information est très importante pour déterminer les besoins nutritionnels du patient.

➔ L'analyse de cheveux donne de bonnes indications sur le fonctionnement du

système glandulaire, sur l'activité du foie et des reins, et sur le degré d'intolérance ou d'hypersensibilité aux hydrates de carbones (glucides) .

➜ L'analyse de cheveux nous renseigne sur la propension envers certains troubles de santé . C'est donc un excellent test préventif de la maladie.

➜ Cet analyse va aussi révéler certaines perturbations émotionnelles comme la dépression, l'hyperactivité, l'anxiété, les sautes d'humeur . Il est important de savoir qu'il existe un lien très étroit entre les troubles émotionnels et les déséquilibres de la chimie du corps et du cerveau .

➜ L'analyse de cheveux donnera des indications claires sur le degré d'énergie et de vitalité de l'organisme . La santé est souvent évaluée par le niveau d'énergie qu'une personne démontre .

➜ L'analyse de cheveux permet d'éviter de faire des choix erronés ou inadaptés en ce qui concerne l'alimentation . Elle permet aussi de déterminer les meilleurs suppléments nutritionnels selon son type métabolique .

➜ L'analyse de cheveux aidera énormément à suivre les progrès obtenus à la suite d'un changement d'habitude alimentaire ou autre . Toute modification de la chimie corporelle se traduira par des changements au niveau du test de cheveux .

Vous venez de voir plusieurs des avantages qu'il y a à obtenir votre bilan santé par une analyse minérale capillaire. Je terminerai en présentant un résumé des principales raisons d'obtenir votre analyse minérale capillaire .

VOICI POURQUOI VOUS DEVRIEZ OBTENIR CE BILAN SANTÉ

Voici ce que l'Analyse Minérale Capillaire va vous révéler :

- Vos déséquilibres en minéraux et autres oligo-éléments.

- Vos carences et/ou vos excès en minéraux
- Votre niveau de stress et de vieillissement cellulaire (oxydation)
- Votre type métabolique : lent, rapide, mixte, optimal
- Votre niveau de fatigue biologique
- Le degré d'efficacité et d'épuisement de vos glandes thyroides et surrénales
- Ce qui bloque l'assimilation et le transport de vos minéraux vers vos cellules
- Si vous souffrez d'un état biologique de dégénérescence (inversion sodium/potassium).
- Le lien entre votre bilan minéral et votre santé émotionnelle : anxiété, phobie, dépression, colère, etc.

- Si vos suppléments alimentaires sont aidants ou nuisibles selon votre type métabolique Si vous souffrez d'une intoxication aux métaux lourds

Vous aurez aussi droit à des solutions concrètes :

- Conseils judicieux en matière d'alimentation selon votre type métabolique
- Les suppléments les mieux adaptés pour regagner votre vitalité
- Conseils sur la meilleure façon d'éliminer sécuritairement les métaux lourds de votre organisme (si nécessaire)

OBTENEZ MAINTENANT VOTRE BILAN SANTÉ
PAR L'ANALYSE MINÉRALE CAPILLAIRE

www.votrebilansante.com

Conclusion

Les minéraux et les oligo-éléments sont décrits comme les bougies d'allumage de la vie parce qu'ils sont requis pour activer des centaines de réactions enzymatiques dans l'organisme . Les minéraux sont encore plus importants que les vitamines puisque plusieurs vitamines peuvent être synthétisées par l'organisme alors que ce n'est pas le cas des minéraux . Les plantes peuvent fabriquer plusieurs vitamines, mais elles doivent extraire leurs minéraux essentiellement du sol.

Les minéraux ont une influence importante sur la structuration du corps, mais aussi du mental . Si nos os perdent trop de calcium, le corps aura tendance à s'affaiblir et à se courber . Si notre corps accumule trop de fer, il est possible que nous soyons plus agressif, hostile ou colérique . Il est même intéressant de noter qu'il existe des nations entières qui sont plus soumises ou plus agressives, et ce, à cause des différents « patterns minéraux » que l'on retrouve chez ces populations.

Les minéraux ont un double effet. Ils peuvent être utiles et aidants pour un groupe de gens, mais nuisibles pour un autre. L'effet qu'ils auront dépend en grande partie du type métabolique. Par exemple :

- Un supplément de calcium ou des aliments à forte teneur en calcium pourront être utiles pour une personne, mais nuire à une autre, par exemple en contribuant à créer de l'ostéoporose .

- Le zinc peut aider à combattre une infection virale chez certains, mais rendre le terrain propice à ces mêmes infections si on en prend trop.

- Même si le cuivre est un minéral essentiel, son excès pourra contribuer à causer des symptômes de dépression, un gain de poids, des malaises

prémenstruels et des maux de têtes spécifiquement au niveau du front.

- Le fer est nécessaire pour combattre l'anémie, mais une trop grande quantité peut engendrer un certain type d'anémie et contribuer à des migraines, à de l'arthrite, et même à certains cancers.

Il y a plusieurs facteurs qui peuvent causer des déséquilibres dans les minéraux. Le fait de prendre les mauvais suppléments alimentaires, l'alimentation, le stress, la médication et la pollution n'en sont que quelques-uns.

Une des façons de savoir si nous avons un bon équilibre en minéraux, ou encore si nos habitudes de vie sont bénéfiques, c'est de faire établir un profil minéral, et l'analyse minérale capillaire est le test de laboratoire idéal.

J'espère que la lecture de ce document PDF vous aura permis de mieux comprendre l'univers fascinant des minéraux et de leur rôle essentiel dans votre santé.

Si vous avez des questions, vous pouvez m'écrire à info@votrebilansante.com

Je vous souhaite la santé et une vie débordante d'énergie! ☺

Cordialement,

Michel Kuc, B.Sc., ND
Naturopathe et Praticien en Thérapie Orthobiologique