

TABLE DES MATIÈRES

9 DISCERNER

Un nom pour un désordre généralisé ? 10

Du tai chi, pas des patches ! 15

 Trouver le bon levier 17

 La part de l'assiette 18

 Les compléments alimentaires ou la pharmacopée douce 20

 La métaphore de l'ampoule 22

Critère nr 1. Un terrain psychoaffectif affaibli 25

 Sigmund : un ami encombrant ? 26

Critère nr 2. Inflammation chronique et dysbiose... 28

Critère nr 3. Réactivité aux sucres 29

Critère nr 4. Stress oxydatif 30

 L'acidose 31

Critère nr 5 Un encombrement toxique supérieur à la normale. 34

 Se dépolluer en douceur : la pratique ménagère 37

 Les intoxications aux métaux lourds, etc. 39

 Source de moisissures 43

Critère nr 6 Le déni du corps 44

Critère nr 7 Gestion du stress, maladaptation, chaos hormonal 47

 Évaluer l'épuisement des surrénales 51

 Stade de réactivité des surrénales 52

 Thyroïde fragilisée 54

 La dominance œstrogénique 57

 Selon le professeur Raymond Peat et le docteur Lee 58

La progestérone naturelle ou bio-identique 62
Restaurer le déséquilibre au plan thérapeutique 64
Équilibrer le déséquilibre œstrogénique (alimentaire) 65
Sommeil et équilibre hormonal 66

69 QUESTIONNAIRES ET CAS DE FIGURE

Stratégie pour quelques cas de figure en burn-out ou préburn-out 82

97 LE REPOS DIGESTIF

117 LE DRAINAGE EN DOUCEUR

Eau d'argile 120
Bain de bouche à l'huile ou Gandusha selon l'ayurveda 121
Le stretching 122
Exercices tibétains 124
Le sauna bien tempéré 127
La marche afghane 129
Les respirations abdominales 129
Cohérence cardiaque 130
La détox' en douceur : les « vrais » bains dérivatifs 131
La détox' en douceur BIS : les lavements doux 133

139 INDEX

141 CATALOGUE ALADDIN - 142 LES TOPOS

LISTE DES FICHES ET DES SCHÉMAS

- Fiche n° 1. Récapitulatif des questions au médecin 69
Fiche n° 2. Récapitulatif des questions environnementales 70
Fiche n° 3. Un test de profane pour valider Aun état de « burn-out des organes » 72
Fiche n° 4. Le carnet de sentinelles (bi-mensuel) 79
Fiche n° 5. Le carnet alimentaire (trois jours à la fois) 80
Fiche n° 6. Aliments pour une monodiète SFC, selon profil 100
Fiche n° 7. Quelques règles anti-dysbiose 103
Fiche n° 8. Quelques règles pour gérer les sucres 105
Fiche n° 9. Adapter pour les profils allergiques 110
Fiche n° 10. Exemple de grille du repos quotidien (n° 1) 113
Fiche n° 11. Exemple de grille (n° 2) 114
Fiche n° 12. Eau d'argile 120
Fiche n° 13. Gandusha 121
Fiche n° 14. Exercices tibétains 124
Fiche n° 15. Sauna 128
Fiche n° 16. Marche afghane 129
Fiche n° 17. Bains dérivatifs pour les femmes 132
Fiche n° 18. Bains dérivatifs pour les hommes 132
Fiche n° 19. Lavements doux à la Kousmine 135