

Joelle Jay

Les glandes : source des malaises



Les productions luca



CONCEPTION

Les glandes, source des malaises

Joelle Jay n.d.



Santé Action

Montréal, QC

Tél. : 514-522-5226

Les productions luca
ISBN 978-2-924137-79-6

Présentation.....	4
L'équilibre glandulaire	6
Candida ou hypoglycémie ?	14
Les émotions.....	16
À propos de la kinésiologie... ..	18
Symptômes de l'hypoglycémie	20
Les enzymes.....	21
Un peu de tuyauterie.....	24
Les parasites	28
Le noyer noir	29
Niaouli (Tea Tree Oil)	29
Pour le foie.....	31
Pour le pancréas	32
Pour la thyroïde	34
L'alimentation	35
Du même auteur	37

Présentation

Un déséquilibre glandulaire peut être la source de plusieurs symptômes ou malaises. Le plus connu est l'hypoglycémie. Plusieurs personnes font de l'hypoglycémie sans le savoir tandis que d'autres pensent faire de l'hypoglycémie alors qu'ils souffrent d'un déséquilibre glandulaire, mais les deux sont très liés. Alors, pour simplifier la chose, au long du texte, je vais utiliser le terme « hypoglycémie » comme englobant tous les déséquilibres glandulaires de cette catégorie.

L'hypoglycémie est aujourd'hui un problème reconnu, mais dont on apprécie rarement la réelle étendue. Tout comme le Candida, qu'on surnomme parfois « le mal du siècle », l'hypo, comme on l'appelle, est beaucoup plus répandue qu'on ne pourrait le croire et ses effets physiques et psychologiques sont profonds, parfois même sérieux.

Certains des troubles liés à l'hypo en sont une conséquence directe et sont en étroite rapport avec le cycle du sucre. D'autres troubles sont en fait signes d'un déséquilibre plus général dont l'hypo n'est qu'une des manifestations. Dans tous les cas, il est nécessaire de comprendre la ou les causes du problème et d'apporter les ajustements nécessaires à notre style de vie.

Dans ce petit livre, j'ai voulu proposer un tour d'horizon plus complet de l'hypoglycémie, à comprendre le cycle de l'hypo et à identifier le rôle de chaque organe, de chaque glande impliquée dans la chaîne du sucre. J'ai également veillé à différencier l'hypo du Candida. J'ai accordé une place importante aux facteurs émotionnels, trop souvent négligés, mais qui sont parfois à la source du problème. J'ai enfin choisi de présenter une grande variété de produits pouvant contribuer à régénérer le système, afin de compléter le travail qu'un régime à lui seul ne peut accomplir. Sans donner de recettes, certains conseils alimentaires sont aussi proposés.

Mon but est de décrire l'hypoglycémie dans un langage clair et accessible, sans toutefois simplifier à outrance et négliger des aspects importants. De plus, bien que je préconise surtout l'emploi des produits *Nature's Sunshine*, j'ai préféré présenter quelques repères pour un choix de produits judicieux et efficace compatible avec les possibilités de chacun.

J'espère que cette courte lecture vous sera profitable et que vous saurez bientôt retrouver le chemin vers une meilleure santé.

L'équilibre glandulaire

Voyons d'abord les types d'hypoglycémie et le rôle des glandes dans le maintien de l'équilibre du corps.

Il y a deux types d'hypoglycémie : fonctionnelle et réactionnelle.

L'hypoglycémie est une baisse du taux de glucose (sucre) dans le sang. Le glucose, c'est le carburant qui nourrit nos cellules, leur donne de l'énergie et les fait fonctionner. Le taux de glucose dans le sang doit être maintenu : si la glycémie n'est pas constante, on manque de carburant et on fonctionne moins bien.

Qu'est-ce qui peut provoquer une baisse de glucose dans le sang ?

Quatre glandes sont principalement responsables du maintien de la glycémie à la normale :

- le pancréas,
- la surrénale,
- le foie et
- la thyroïde.

Lorsqu'il y a un déséquilibre entre ces quatre glandes, le taux de glucose baisse dans le sang et provoque beaucoup de malaises, comme nous le verrons plus loin.

La première glande impliquée est le pancréas. Lorsque l'on mange surtout des sucres simples (aliments raffinés, farine blanche, jus de fruits, sucre, miel et autres sucres), le taux de sucre dans le sang s'élève rapidement. Un message est alors envoyé au pancréas pour lui dire de produire une hormone – l'insuline – afin de ramener le taux de glucose à la normale.

Si l'on mange continuellement du sucre, le pancréas est surstimulé et perd le contrôle : il sécrète trop d'insuline. Puisque l'insuline abaisse le taux de sucre dans le sang, on se retrouve toujours avec un taux sous la normale – on est toujours en hypo. C'est ce qu'on appelle l'hypoglycémie fonctionnelle.

Il n'y a pas que le sucre qui crée de l'hypoglycémie, mais aussi le stress ou tout facteur créant un stress pour l'organisme : café, alcool, cigarettes, allergie, peur, choc, traumatisme, les émotions fortes positives ou négatives, les chirurgies, etc. Tout stress doit être absorbé par les glandes surrénales. Quand un élément stressant est présent, les surrénales sécrètent de l'adrénaline, une autre hormone. L'adrénaline envoie un message au foie pour lui dire de libérer du glucose dans le sang. Le glucose s'élève, le pancréas envoie alors de l'insuline pour abaisser le tout. Plus il y a de stress, plus le pancréas est stimulé, plus il sécrète d'insuline et plus il est probable qu'on tombera en hypo. C'est l'hypoglycémie réactionnelle.

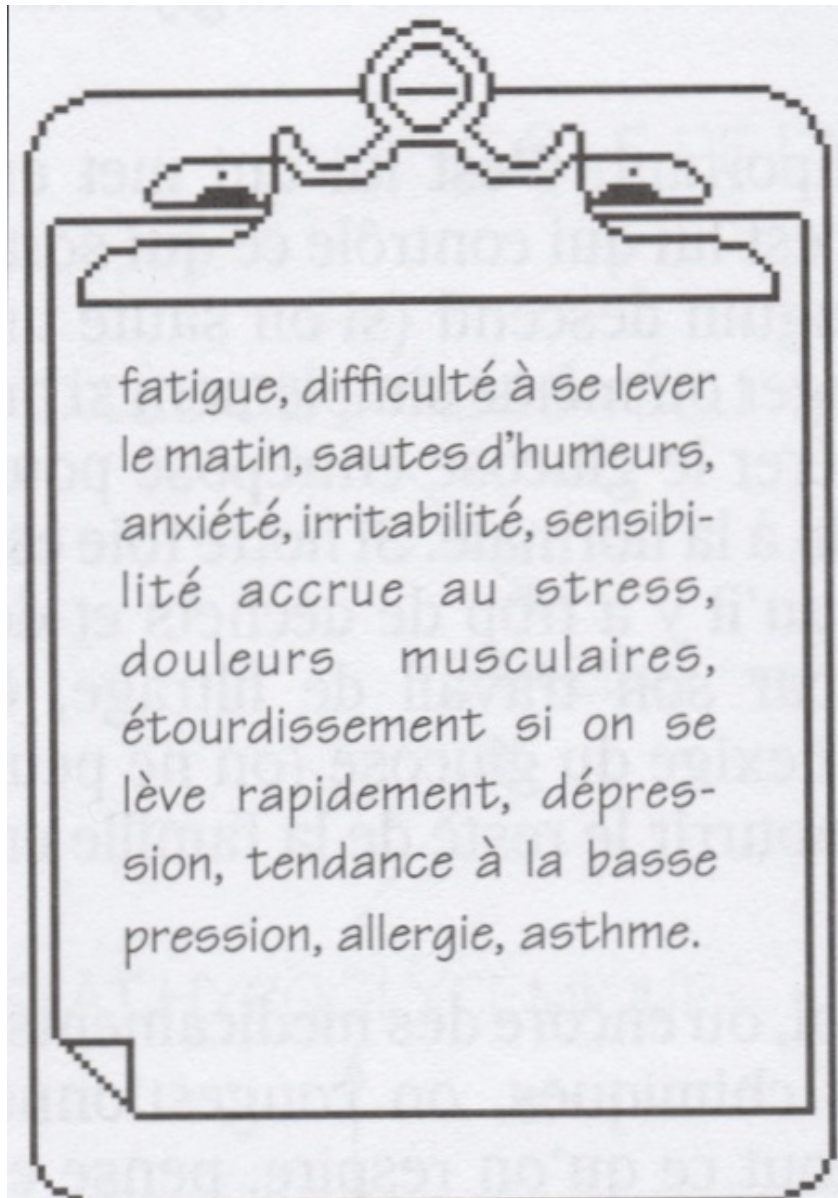
Parfois, la surrénale devrait être stimulée : en cas de panique, d'urgence, elle doit produire plus d'adrénaline pour signaler au foie de libérer du glucose. Prenons un exemple : si vous êtes face à face avec un ours en pleine forêt, il vous faudra davantage de carburant, donc de glucose, pour pouvoir courir plus vite... Dans des cas comme celui-là, c'est tout à fait normal, et le glucose sera brûlé.

Lorsque nous sommes en présence d'une source de stress, le même processus est enclenché : la surrénale reçoit le même message, l'adrénaline est produite de la même façon. Le taux de glucose augmente aussi mais n'est pas brûlé par un surplus d'activité physique, ce qui affecte le pancréas, l'insuline, etc., et entraîne l'hypoglycémie.

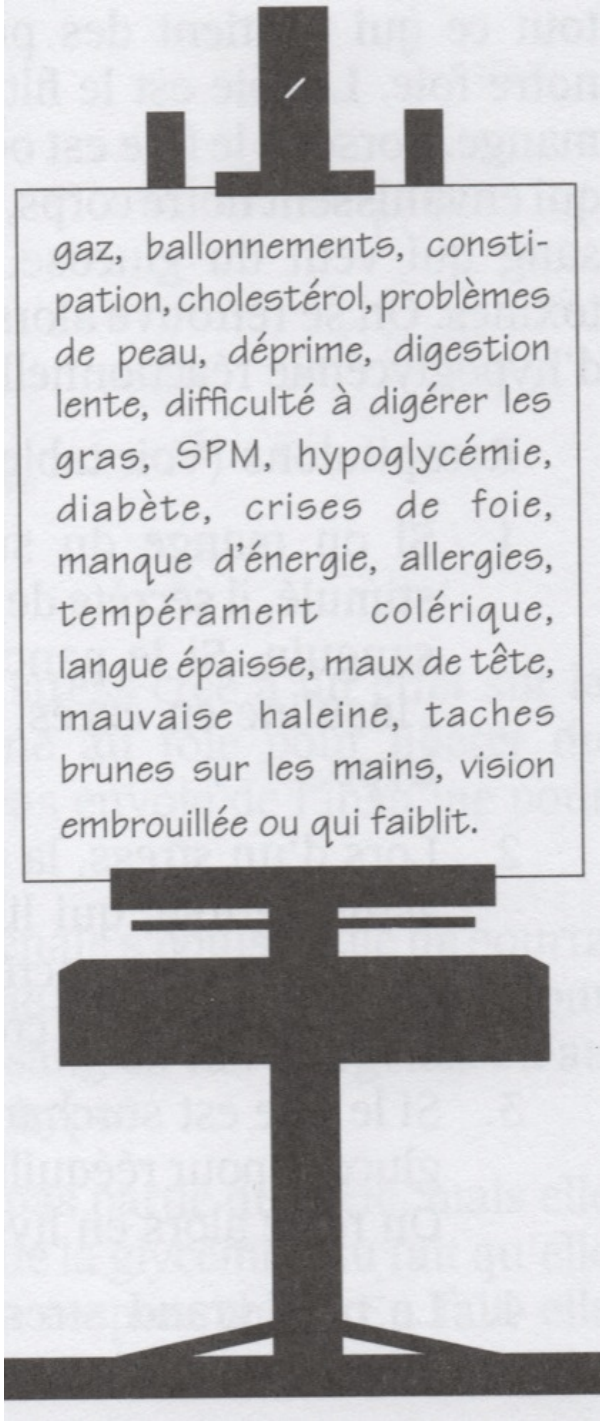
C'est pour cette raison que les stimulants comme le café, par exemple, nous donnent une poussée d'énergie : ils stimulent les surrénales, qui indiquent au foie de libérer du glucose dans le sang, créant ainsi une montée d'énergie. Vient ensuite une chute et un besoin pressant de recommencer. Il en résulte une dépendance : à la longue, les surrénales s'épuisent et ont

besoin d'une plus grosse dose de stimulants pour se ranimer. Si elles ne sont pas capables de fonctionner sans stimulant, on n'a plus d'énergie.

Symptômes d'une surrénale épuisée



Symptômes d'un foie congestionné



gaz, ballonnements, constipation, cholestérol, problèmes de peau, déprime, digestion lente, difficulté à digérer les gras, SPM, hypoglycémie, diabète, crises de foie, manque d'énergie, allergies, tempérament colérique, langue épaisse, maux de tête, mauvaise haleine, taches brunes sur les mains, vision embrouillée ou qui faiblit.



L'autre glande bien importante dans le maintien de la glycémie est le foie.

Le foie est un organe très important. C'est lui qui met en réserve le carburant (glucose) et c'est lui qui contrôle ce qui sort. Lorsque notre taux de glucose sanguin descend (si on saute un repas, si on doit attendre pour manger ou même simplement si on a faim), c'est le foie qui devra libérer le glucose entreposé pour remonter le taux de glucose sanguin à la normale. Si notre foie est surchargé ou congestionné parce qu'il y a trop de déchets et de toxines dans le sang, accaparé par son travail de filtrage, il n'entendra pas l'appel du sang qui exige du glucose (on ne peut pas changer la couche du bébé et nourrir le reste de la famille en même temps !)

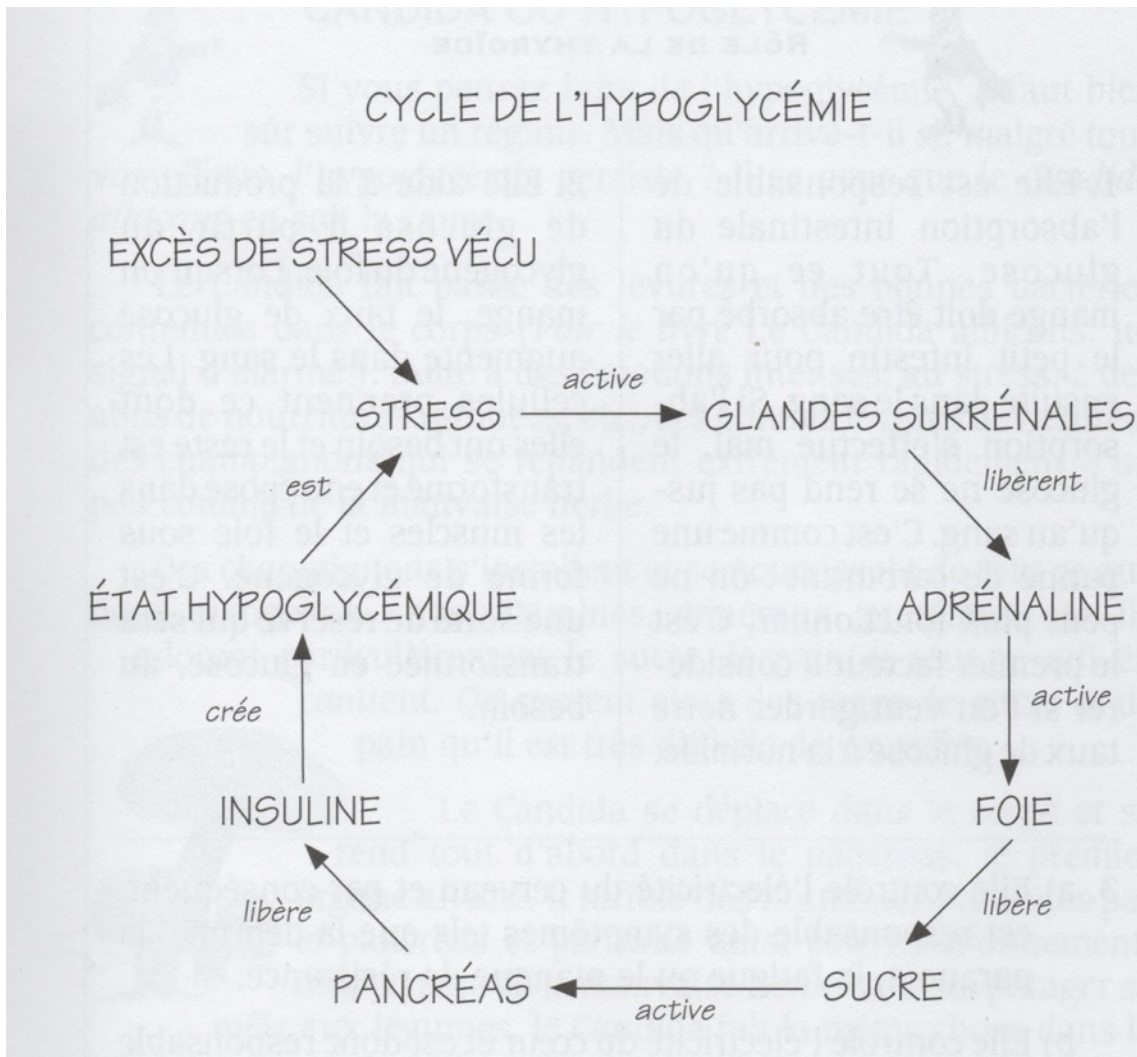
Si on prend du café ou de l'alcool, ou encore des médicaments, tout ce qui contient des produits chimiques, on congestionne notre foie. Le foie est le filtre de tout ce qu'on respire, pense et mange. Lorsque le foie est occupé à nous débarrasser des déchets qui envahissent notre corps, il ne peut pas entendre le message du sang qui veut du glucose. Sa priorité, c'est de s'occuper des toxines. On se retrouve alors en hypoglycémie. C'est aussi un cas d'hypoglycémie réactionnelle.

Pour récapituler (voir aussi le tableau suivant) :

1. Si on mange du sucre, le pancréas est tout de suite stimulé, il sécrète de l'insuline, qui baisse le taux de sucre sanguin. Si le pancréas devient surexcité et sécrète de l'insuline en excès, le taux de sucre chute et on est en hypo.
2. Lors d'un stress, la surrénale sécrète de l'adrénaline qui active le foie, qui libère alors du glucose. Si le glucose monte trop, le pancréas envoie de l'insuline qui abaisse le sucre, ce qui peut créer de l'hypo.

3. Si le foie est surchargé, il n'aura pas envie d'envoyer du glucose pour rééquilibrer le taux de glucose dans le sang. On reste alors en hypoglycémie.

4. Le plus grand stress pour l'organisme, c'est d'être en hypo.



Ainsi, lorsqu'on est en hypo, le stress créé influence la surrénale, qui envoie de l'adrénaline au foie pour libérer du glucose dans le sang, mais le pancréas envoie de l'insuline pour l'abaisser ! On ne s'en sort plus !

À force de subir du stress, la surrénale s'épuise. Elle ne pourra même plus envoyer le message au foie de libérer du glucose pour équilibrer le

taux de glucose dans le sang en cas d'urgence ou au besoin. Encore une fois, on reste en hypo !

La **thyroïde**, quant à elle, ne fait pas partie du cycle, mais elle est très importante dans le maintien de la glycémie, du fait qu'elle gère divers mécanismes qui en sont responsables. En fait, elle joue le rôle de grand patron.

Le rôle de la thyroïde :

1. Elle est responsable de l'absorption intestinale du glucose. Tout ce qu'on mange doit être absorbé par le petit intestin pour aller ensuite dans le sang. Si l'absorption s'effectue mal, le glucose ne se rend pas jusqu'au sang. C'est comme une panne de carburant : on ne peut plus fonctionner. C'est le premier facteur à considérer si l'on veut garder notre taux de glucose à la normale.

2. Elle aide à la production de glucose à partir du glycogène du foie. Lorsqu'on mange, le taux de glucose augmente dans le sang. Les cellules prennent ce dont elles ont besoin et le reste est transformé et entreposé dans les muscles et le foie sous forme de glycogène. C'est une sorte de réserve qui sera transformée en glucose, au besoin.

3. a) Elle contrôle l'électricité du cerveau et par conséquent, est responsable des symptômes tels que la déprime, la paranoïa, la fatigue ou le manque de résistance.

b) Elle contrôle l'électricité du coeur et est donc responsable des palpitations, de la circulation. Lorsqu'elle fonctionne mal, on ressent fatigue extrême et manque de souffle.

c) Elle contrôle l'électricité du rein et est donc responsable de symptômes tels que la rétention d'eau, les diarrhées, gonflement, etc.

4. Elle encourage la surrénale à envoyer de l'adrénaline, qui demande au foie de se dépêcher et d'envoyer du glucose en cas d'urgence...

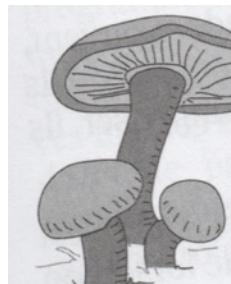
5. Elle aide à la synthèse des protéines qui pourront être transformées en glucose et utilisées pour augmenter le taux de sucre dans le sang. Les protéines sont nécessaires pour fabriquer les enzymes (digestion) et équilibrer la thyroïde.

Tous les aliments responsables de l'hypoglycémie sont ***des aliments qui épuisent la thyroïde : sucre, pain, alcool, café, etc.***

Candida ou hypoglycémie ?

Si vous pensez faire de l'hypoglycémie, il faut bien sûr suivre un régime. Mais qu'arrive-t-il si, malgré tous vos efforts, l'hypoglycémie persiste ? Il se peut que le *Candida albicans* en soit la cause.

Le *Candida* fait partie des levures et des bonnes bactéries contenues dans le corps. Suite à des émotions intenses, au stress, à des abus de nourritures raffinées, etc., ces bonnes levures deviennent des champignons qui se répandent extrêmement rapidement – un peu comme de la mauvaise herbe.



Ces champignons s'installent et se nourrissent de tout ce que nous mangeons : nos vitamines, minéraux, protéines, etc. Ils adorent particulièrement le sucre, le pain et tout ce qui en contient. On ressent alors des rages de sucre et de pain qu'il est très difficile de contrôler.

Le *Candida* se déplace dans le corps et se rend tout d'abord dans le pancréas, le premier organe affecté. Il raffole des hormones produites par le pancréas et perturbe ainsi son fonctionnement. Tout comme de la mauvaise herbe dans un potager se mêle aux légumes, le *Candida* fait la même chose dans le corps et perturbe le fonctionnement de nos organes.

Selon un médecin que j'ai rencontré lors d'un voyage en Californie, le *Candida* serait d'ailleurs la première cause du diabète parce qu'il déränge le pancréas et déséquilibre le taux de sucre. D'après mon expérience

comme praticienne, suite à mes cours et après avoir beaucoup lu, je dois avouer que je suis entièrement d'accord avec lui.

Aussi, le Candida produit des toxines véhiculées très rapidement par le sang et qui traversent la barrière du cerveau, causant ainsi des symptômes psychologiques tels que la dépression, les sautes d'humeur, l'irritabilité, la nervosité, la fatigue. On remarque que ces symptômes font aussi partie de ceux de l'hypoglycémie. Les deux sont en fait reliés.



Vous désirez sans doute savoir comment on peut savoir s'il s'agit d'hypoglycémie ou de Candida et quelle est la glande affectée. Je connais un outil extraordinaire : la **kinésiologie** (voir p. 18). Elle nous permet d'avoir accès à de l'information contenue dans le corps, et à l'aide de certains points réflexes, il est possible de connaître la cause du problème. Grâce à la kinésiologie, j'ai pu vérifier beaucoup de choses avant de les inscrire sur papier.

Les émotions

L'hypoglycémie est étroitement reliée aux émotions. « You're not sweet enough » (Vous n'êtes pas assez gentille, ndt), dit-on. Mais si l'on n'est pas « sweet enough », il n'y a qu'une solution, n'est-ce pas ? Manger du sucre ! C'est très relié à notre enfance : pour nous récompenser, on nous donnait des bonbons ou du chocolat.

Le pancréas est l'organe du souci, de l'inquiétude. Souvent, les hypoglycémiques sont très préoccupés : ils n'arrêtent pas, ou ils travaillent beaucoup et sans repos. Alors, pour se récompenser, ils se paient un bon café ou une pâtisserie.

Les émotions se logent dans le plexus et le plexus solaire est le chakra de l'estomac et du pancréas. C'est pour ça que lorsqu'on a de la peine ou qu'on s'ennuie, on mange nos émotions.

Un blocage émotionnel empêche l'absorption des protéines. Lorsqu'on fait de l'hypoglycémie, on nous recommande de manger plus de protéines. Si on a un blocage émotif, nos protéines ne sont pas absorbées : elles passent tout droit ! Il est alors très difficile de guérir de l'hypoglycémie, sans compter que les protéines non digérées nourrissent également le Candida.

Quand on commence à faire de l'hypo, il y a toujours un facteur déclenchant : un divorce, la perte d'un être cher, l'inceste, une famille disfonctionnelle où on n'avait pas le droit de parler, etc. Grâce à la kinésiologie, on peut savoir quand et où tout a commencé.

Il est possible de retourner au moment où l'hypoglycémie a été déclenchée : que vivait-on à ce moment-là, sur le plan émotif ? Une séparation, une perte de travail, un conflit, un excès de stress ? Quelles émotions étaient présentes ? Comment se sentait-on ? Rejet, insécurité, manque de

communication, culpabilité ? On cherche alors à quel moment de notre enfance le phénomène est relié, parce que tout dérangement émotionnel actuel renvoie à des évènements qui remontent souvent avant l'âge de six ans, et la vie nous envoie des gens, des expériences pour pouvoir guérir tout ça.

Grâce à la kinésiologie, on peut tester et revenir directement à l'âge où ces émotions ont été vécues pour les premières fois.

Prenons un exemple. Si mes parents se sont séparés quand j'avais six ans, et que ce j'ai vécu était un fardeau. Je me sentais responsable ; peut-être qu'ils ne m'aimaient pas, et que si j'avais été plus gentille, cela ne serait pas arrivé, etc. Toute cette conversation se passe dans le subconscient (cerveau droit), mais quand je vis de grosses émotions, il y a une décision, une programmation, qui est enclenchée et plus tard, quand je deviens adulte, que je me retrouve devant une séparation, un conflit, ces mêmes émotions remontent. Souvent, dans de pareils cas, on se sent très impuissants et ce sont alors les émotions qui contrôlent.

C'est ce qui est merveilleux avec la kinésiologie : on peut trouver l'âge où s'est produit un évènement qui a créé de grosses émotions. À l'aide d'un processus, on fait parler l'enfant pour libérer ces émotions et lui fait voir d'autres possibilités pour changer la décision-programmation. On ne réagira alors plus de la même façon devant des situations qui nous perturbent.

C'est ce qu'on appelle maturer les émotions. Ceci n'est bien sûr qu'un exemple ; chaque émotion immature non guérie fait des ravages dans notre corps. Aussi, chaque organe du corps est relié à des émotions : l'insécurité et le manque de confiance sont reliés au pancréas, tandis que le défaitisme et la difficulté à s'exprimer à la thyroïde ou à la surrénale, et la peur du changement, la colère et l'entêtement, au foie. Sans oublier les maux de dos, fréquemment reliés eux aussi aux émotions, au manque de soutien.

À propos de la kinésiologie...

La kinésiologie est une méthode d'analyse qui permet d'aller chercher des informations dans le corps. Chaque cellule du corps contient toutes les informations dont le corps a besoin pour son bon fonctionnement, un peu comme le disque d'un ordinateur. La kinésiologie nous permet d'entrer dans l'ordinateur humain et d'extraire des renseignements sur le plan physique, psychologique, émotionnel ou structural.

Chaque muscle est connecté aux cellules du corps et les cellules du corps sont connectées au système nerveux central ; c'est pour cette raison que la kinésiologie se pratique à l'aide d'un muscle. Par commodité, on se sert du deltoïde, un muscle sur l'épaule. La personne testée tient son bras à l'horizontale et la personne qui teste exerce une légère pression (1 kg) sur le bras vis-à-vis le poignet. La personne testée retient son bras afin qu'il y ait une contraction et que le bras reste en place. ATTENTION : Il ne s'agit pas de tester la force mais l'énergie ; une légère pression suffit.

Ainsi, il est possible de tester le corps grâce à l'énergie. Celle-ci provient de l'électricité : une polarité crée un courant positif et un courant négatif. Le corps est en fait tellement électrique lorsqu'il est en santé qu'il pourrait allumer 120 ampoules ! L'électricité passe par les milliers de kilomètres de nerfs du système nerveux central et du système nerveux périphérique et amène ainsi aux organes, l'énergie nécessaire pour leur bon fonctionnement. L'électricité se dégage du corps de 75 à 100 cm. Ce champ électrique nous permet, à l'aide de certains points réflexes, d'aller chercher l'information exacte dont on a besoin.

La kinésiologie permet d'aller à la source du problème. Mieux on identifie la cause, plus on assure la permanence du résultat. Au lieu de traiter un symptôme avec un médicament artificiel, on cherche la cause des symptômes. Par exemple, si une personne souffre d'une carence en calcium, on peut, dans un premier temps, lui donner du calcium. Dans un deuxième temps, on cherche la cause de cette carence : y a-t-il une mauvaise assimi-

lation de calcium, un manque de protéines, de sodium organique ou un déséquilibre glandulaire, etc.

La kinésiologie est aussi une merveilleuse façon de prévenir. On peut tester le corps avant que les problèmes physiques ne surviennent.

Mieux vaut prévenir que guérir !

Symptômes de l'hypoglycémie

Le glucose est la nourriture principale du cerveau et du système nerveux. C'est pour cela qu'en hypo, il y a beaucoup de symptômes de déséquilibre de ces deux systèmes.

dépression, idées noires, pensées suicidaires, délinquance chez les jeunes, épilepsie, schizophrénie, alcoolisme, hyper-activité, irritabilité, sautes d'humeur, pleurs soudains, insomnie, manque de concentration, difficultés d'apprentissage, émotivité, violence, fatigue, étourdissements, inquiétude

Lorsqu'on absorbe du sucre, les deux hémisphères du cerveau sont reconnectés. On devient irrationnel ou très émotif, on pleure tout le temps ou on envoie tout le monde promener. Lorsqu'on revient à la normale, on ne comprend pas ce qui s'est passé. C'est ce qui se produit parfois, lors du syndrome prémenstruel, entre autres.

Autres symptômes :

sueurs, palpitations, urine fréquente, tremblements quand on saute un repas, maux de tête, maux de cœur, vision affaiblie, difficultés à supporter la lumière intense, faim fréquente, impression de ne pas être rempli, perte de poids, impression d'être dans les nuages, asthme, rages de sucre, de pain ou de sel



Et au niveau sexuel, lorsqu'on est en hypo, la libido est comme le sucre : bien basse...

Les enzymes

La digestion et l'assimilation sont importantes pour maintenir notre glycémie. C'est la première étape du trajet. Si la digestion ne se fait pas bien et que les aliments ne sont pas bien broyés dans l'estomac, une fois dans le petit intestin, les cellules ne pourront retirer le glucose des aliments (assimilation) ; c'est alors la panne de carburant.

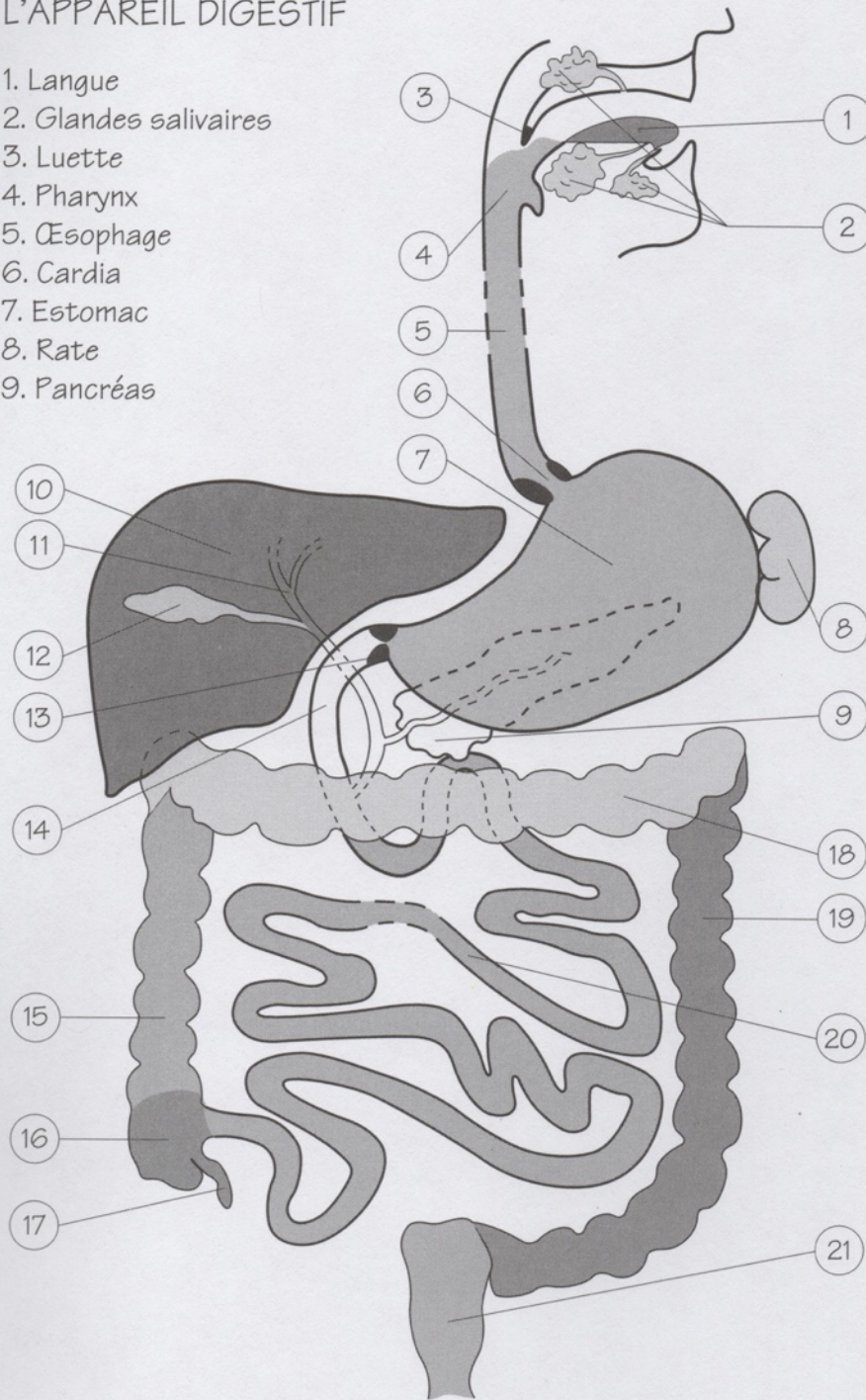
Ce sont les enzymes qui ont le rôle de bien broyer la nourriture dans l'estomac pour s'assurer que le reste du trajet se passe bien. De plus, si les aliments sont mal broyés, ils forment des amas qui collent sur la paroi de l'intestin, fermentent, putréfient, libérant donc beaucoup de toxines qui iront dans le sang. On devient alors intoxiqué, ce qui donne beaucoup de travail au foie ; sans compter que les déchets de nourriture mal digérée nourrissent le Candida.

Les enzymes sont très importantes : rien ne se passe dans le corps sans elles. Si on est fatigué après un repas, on manque d'enzymes, qui sont essentielles pour une bonne utilisation des protéines. Elles jouent donc un grand rôle en cas d'hypoglycémie.

Les enzymes sont comme des petits broyeurs qui se mettent à l'ouvrage dès la première bouchée. Aussitôt que la nourriture arrive, les enzymes attaquent et mettent tout en purée. Cette purée sera alors prête à être assimilée par l'intestin.

L'APPAREIL DIGESTIF

1. Langue
2. Glandes salivaires
3. Luvette
4. Pharynx
5. Œsophage
6. Cardia
7. Estomac
8. Rate
9. Pancréas



- | | | |
|-----------------------|---------------------|----------------------|
| 10. Foie | 14. Duodénum | 18. Côlon transverse |
| 11. Canal cholédoque | 15. Côlon ascendant | 19. Côlon descendant |
| 12. Vésicule biliaire | 16. Cæcum | 20. Intestin grêle |
| 13. Pylore | 17. Appendice | 21. Rectum |

Ce qui n'est pas utilisé par les cellules est éliminé par le gros intestin. C'est pourquoi il est important de choisir des enzymes que je surnomme végétales, faite à partir d'Aspergillus, auquel les enzymes sont ajoutées.

Sur le marché, je ne connais présentement qu'un seul produit qui réponde à ces critères : *Multizyme*. D'autres sont disponibles auprès de Santé Action.

Les parasites sont un autre facteur à surveiller lorsqu'on fait de l'hypo. Les parasites se nourrissent d'insuline et attaquent le pancréas. Donc, lorsqu'on fait de l'hypo, il est important de s'occuper de l'intestin, de la digestion, du foie, du pancréas, du stress et des émotions.

→ La toute première étape, c'est de s'occuper de l'intestin, tout d'abord à cause des parasites et du Candida et ensuite, parce qu'on retrouve dans l'intestin des points réflexes pour toutes les parties du corps.

→ On s'occupe ensuite du foie, car il emmagasine, puis libère le glucose. Il filtre tous les intrus qui essaient de s'installer dans le corps (y compris le fameux Candida). Le foie produit aussi la bile, qui crée un gel anti-septique sur les muqueuses afin que parasites et Candida ne s'y installent pas.

→ Ensuite, on équilibre le pancréas et la thyroïde.

Un peu de tuyauterie

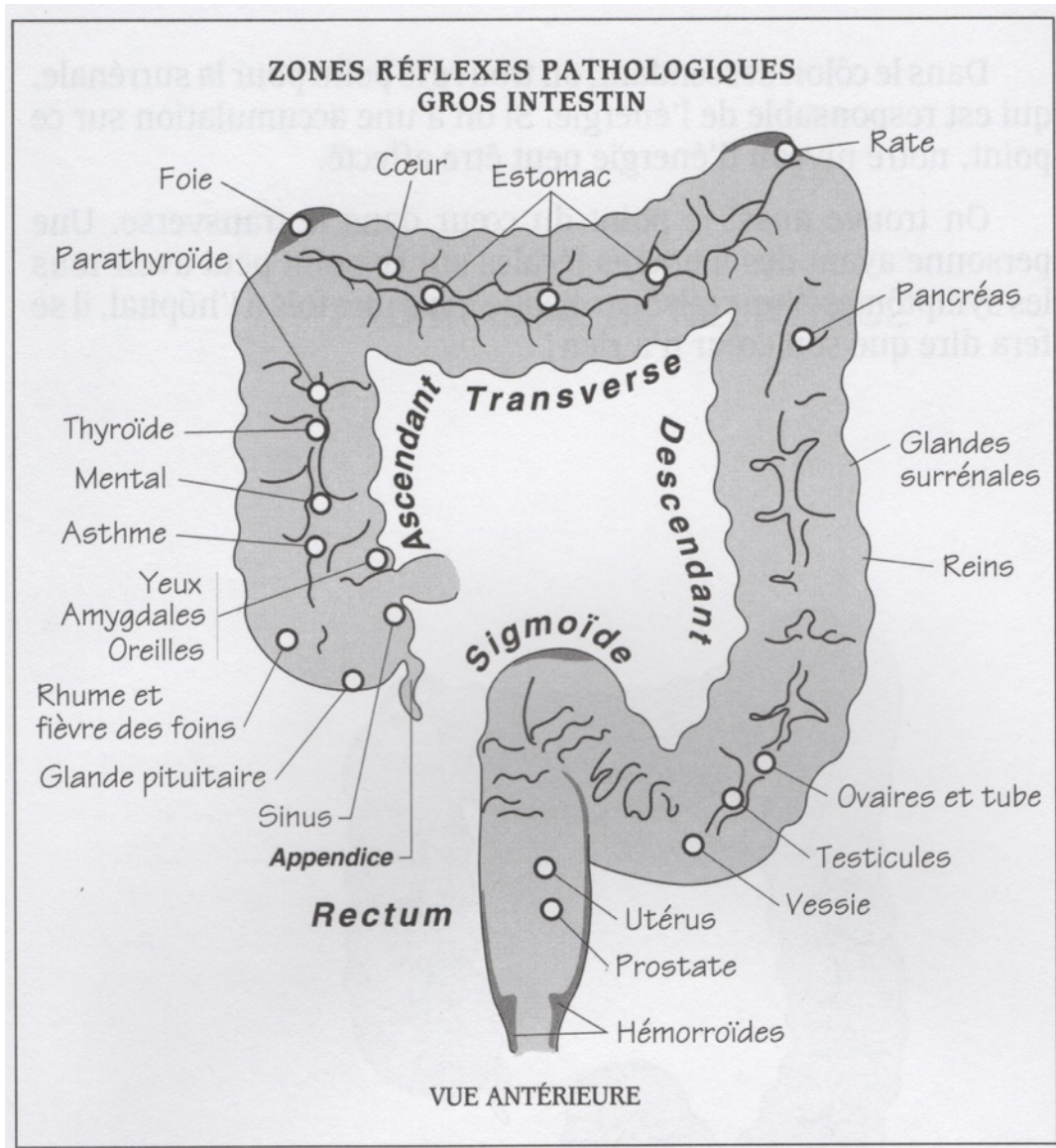
Tout autour du côlon, il y a un point réflexe pour tous les organes du corps ; tout ce qui n'est pas éliminé et qui colle à la paroi de l'intestin peut affecter par point réflexe un organe en particulier.

Par exemple, si j'ai un amas collé vis-à-vis du point du foie (ce qui arrive facilement, car il est situé dans le coude l'intestin) et que je m'occupe de mon foie sans nettoyer aussi mon côlon, par point réflexe, énergétiquement, le foie ne pourra jamais donner son plein rendement. C'est comme s'il y avait un court-circuit : l'énergie ne se rend pas.

Au début du côlon, il y a le caecum. À cet endroit, il y a facilement accumulation – c'est un peu comme un sac (voir l'illustration). Toute cette région est reliée aux yeux et aux sinus (allergies, fièvre des foins).

Dans le côlon descendant, on trouve le point pour la surrénale, qui est responsable de l'énergie. Si on a une accumulation sur ce point, notre niveau d'énergie peut être affecté.

On trouve aussi le point du coeur dans le transverse. Une personne ayant des matières fécales sur ce point peut avoir tous les symptômes d'une crise cardiaque mais une fois à l'hôpital, il se fera dire que son coeur n'a rien !



La meilleure façon de nettoyer le côlon est de prendre du **psyllium**, à condition de bien choisir : certains sont plus efficaces que d'autres. Le psyllium est une graine mucilagineuse qui a la propriété de nettoyer le système digestif, surtout le côlon. C'est comme un petit balai qui débarrasse le côlon de tout ce qui ne lui est pas utile.

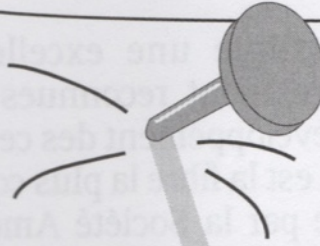
Le psyllium constitue une excellente source de fibres alimentaires. Les fibres sont reconnues comme un facteur de protection contre le développement des cellules cancéreuses dans l'intestin. Le psyllium est la fibre la plus com-

plète sur le marché et elle est recommandée par la Société américaine du Cancer aux États-Unis.

Que fait le psyllium ? Il favorise le glissement des selles, dissout et décolle les croûtes de déchets accumulées dans le côlon, lubrifie et apaise les irritations et les inflammations. Il tonifie l'intestin en stimule le péristaltisme ; c'est un peu comme s'il faisait faire de l'exercice à l'intestin. Il absorbe et évacue le gras et le mauvais cholestérol et régularise le transit intestinal dans les cas de diarrhée ou de constipation.

Toute personne désireuse d'avoir une santé florissante doit absolument se nettoyer les intestins. **L'engrassement du côlon est la base de l'intoxication et de toutes les maladies.** Des études cliniques ont démontré qu'il faut une année complète pour nettoyer et rééduquer le côlon. Le psyllium permet de vider les pochettes qui se sont formées dans l'intestin et peut ainsi provoquer des flatulences au début. C'est signe que le travail de nettoyage s'effectue.

Posologie : 1 c à thé dans un verre d'eau matin et soir, avant ou entre les repas. Si on remarque une tendance à la diarrhée, on recommande alors 1 c à thé dans un demi-verre d'eau avant chaque repas.



EN CAS DE CONSTIPATION

Le psyllium déloge les résidus. Mais parfois, ils sont accumulés depuis si longtemps qu'ils durcissent et deviennent difficiles à décoller. Il est alors suggéré de prendre un complexe d'herbes à base de rhubarbe, de bardane, de cascara et/ou de réglisse. C'est ce que j'appelle une « charrue ». Il est possible que vous ne pensiez pas avoir de problème de constipation, mais que le psyllium en provoque : c'est qu'il y a trop de résidus à décoller. La charrue est alors à nouveau suggérée. On peut aussi prendre le psyllium de façon plus concentrée, 1 ou 2 cuillérées à soupe dans de l'eau, le soir avant le coucher.

Les parasites

Le meilleur produit que je connaisse contre les parasites est le PARAPAK. Le PARAPAK est une combinaison de trois herbes pour aider le corps à se débarrasser des parasites et les empêcher de revenir à la fin d'un traitement. (Disponible uniquement chez Santé Action.)

Que fait le PARAPAK ?

. Aide le foie à produire de la bile. La bile est antiseptique et forme une sorte de gel protecteur sur les muqueuses pour garder les parasites hors du terrain.

. Aide à bien métaboliser les glucides pour diminuer les rages de sucre et cesser de nourrir les parasites.

. Excellent fongicide (tue les champignons), attaque directement les champignons et le Candida.

. Tonifie le système respiratoire ; les parasites se retrouvent souvent dans les poumons ou l'oesophage, ce qui peut provoquer la toux ou même l'asthme.

. Accélère la guérison ; guérit l'irritation de la paroi de l'intestin causée par les parasites.

. Aide à éliminer les gaz et les rages de sucre causées par le Candida.

Le noyer noir



Excellent vermifuge, le noyer noir complète parfaitement le psyllium pour aider à débarrasser le côlon. Il est très doux et est fortement recommandé en cas d'intestin fragile, de même que pour les enfants.

Niaouli (Tea Tree Oil)

Le Niaouli est extrait des feuilles d'un arbre australien. C'est un des meilleurs antiseptiques que nous offre la nature. En effet, l'huile provoque la mobilisation des agents du système immunitaire vers le foyer d'infection, mais sans entraîner d'irritation des muqueuses : son pH est neutre et l'application ne cause ainsi aucune brûlure.



Le Niaouli est bactéricide, fongicide, germicide et désinfectant. Il est utile pour les blessures déjà infectées, car il dissout le pus.

On peut aussi l'employer pour :

- . les coupures
- . les brûlures
- . les piqûres d'insectes
- . les éruptions cutanées
- . le pied d'athlète
- . les puces
- . les furoncles
- . les fistules
- . les démangeaisons
- . les maux de gorge
- . les infections vaginales
- . le Candida
- . l'acné
- . les kystes
- . les otites.

Liposuble, il est donc dissout en profondeur dans les tissus.

Pour usage interne, prendre deux gouttes, trois fois par jour dans un verre d'eau.

En gargarisme, de cinq à dix gouttes, au besoin.

Pour un rinçage nasal, de deux à quatre gouttes suffisent.

Usage externe : directement sur la plaie.

Pour le foie

Le pissenlit

C'est la racine qu'on utilise à des fins médicinales. Le pissenlit est une source de sodium organique. Il est riche en calcium, en vitamine A, en bêta-carotène, en potassium et en fer. Il nourrit et purifie le sang, enlève l'excès d'acidité dans l'estomac et le sang. Il aide à nettoyer le foie et les reins (comme si on rinçait un filtre) et régénère la paroi de l'estomac. Il favorise la production de la bile et stimule ainsi l'élimination intestinale et l'absorption des toxines dans les intestins. Le pissenlit favorise la production de bonnes bactéries. Il contient des substances mucilagineuses qui permettent d'adoucir les irritations surtout au niveau digestif. Il aide à absorber le calcium et élimine les rages de sel.

Le chardon marie

La propriété spéciale du chardon marie est de protéger les cellules du foie contre les substances toxiques, les produits chimiques, les radiations, l'alcool, les drogues, les médicaments, les additifs, les pesticides, les polluants externes et les toxines métaboliques internes. Le chardon marie favorise la production de la bile, ainsi que la sécrétion du lait, et il est émollient. Il est utilisé pour la cirrhose du foie et pour de graves dommages au foie, causés par l'alcool, la drogue ou les produits chimiques. Il prévient la destruction des cellules du foie, favorise son fonctionnement en neutralisant les substances toxiques et les radicaux libres, car il est antioxydant.

Le chardon marie peut être pris conjointement avec les autres herbes qui nourrissent le foie et la bile. De plus, tous mes clients qui travaillent en contact avec des produits chimiques (peinture, produits de coiffure, femmes de ménage, domaine de la construction), ou qui consomment de l'alcool ou des cigarettes, en ont besoin et en prennent à l'année.

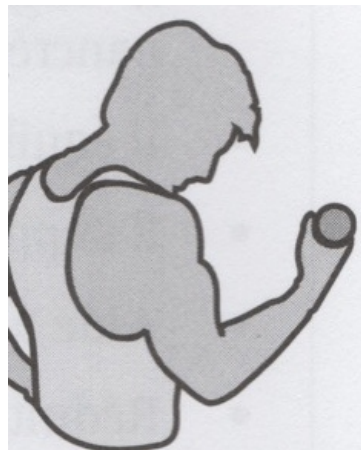
Pour le pancréas

Le chrome

C'est l'insuline qui permet de maintenir un taux de glucose constant et qui permet l'utilisation du glucose par les cellules. L'insuline ne peut accomplir ce travail sans l'aide du chrome. L'insuline ouvre la porte des cellules pour permettre au glucose d'y entrer, mais sans le chrome, ce processus est très ralenti.

L'insuline et le chrome jouent également un rôle important pour retarder la destruction des tissus musculaires.

- Le chrome permet la synthèse des protéines et conjointement avec une autre hormone, il augmente la masse musculaire. Il est donc excellent pour les culturistes : on le dit même anabolique.



- Il aide à normaliser le taux de glucose sanguin.

- Il permet au corps d'utiliser le glucose avec moins d'insuline, ce qui rend l'insuline plus efficace en soulageant le pancréas.

- Il aide à réduire le taux de cholestérol et de triglycérides et à prévenir les troubles coronariens (des études démontrent que le sang de patients atteints de problèmes cardio-vasculaires contient le huitième du contenu normal de chrome sanguin).

- Il augmente la tolérance au glucose, c'est-à-dire notre habilité à utiliser les glucides dans les aliments.

- Il aide à prévenir l'accumulation de plaque dans les artères (artériosclérose).

- Il est nécessaire pour produire l'énergie et l'endurance.

- Il aide à couper les rages de sucre.

- Il permet aux muscles d'utiliser le glucose jusqu'à vingt fois plus.

Pour la thyroïde

Le plus important pour garder l'équilibre de la thyroïde, c'est de manger des protéines à chaque repas. On peut aussi ajouter des produits à base de varech.

Le noyer noir ou la mousse d'Irlande aident à régénérer et équilibrer la thyroïde. Les minéraux contenus dans ces plantes aident à redonner de l'électricité au corps. C'est l'électricité qui permet au corps de se guérir : sans électricité, il n'y a pas de vie !

L'alimentation

Éviter tout ce qui stimule le pancréas et la surrénale, congestionne le foie et affaiblit la thyroïde :

- Sucre, miel, sirop, jus de fruits, alcool, pâtisseries, bonbons, caféine.
- Pain blanc, farine blanche, pâtes alimentaires commerciales.
- Tous les aliments contenant des additifs, agents de conservation ou colorants. Ces aliments sont très stressants pour le corps, affectent la surrénale et congestionnent le foie.
- Le sel. Il stimule l'insuline et le sel commercial contient du sucre. Prendre du sel végétal ou des herbes salées.

Il est très important de manger une protéine à chaque repas (poulet, poisson, tofu, tempeh, oeuf) mais pas trop de féculents, car ils stimulent la thyroïde. Même les collations devraient être orientées vers les protéines, car elles aident à couper les rages de sucre.

Le matin, prenez des oeufs : il aident à régénérer la surrénale et à équilibrer la thyroïde. Le midi et le soir, allez plutôt vers le poulet, le poisson, le tofu ou le tempeh. Pour ceux dont le cholestérol contenu dans les oeufs est une source d'inquiétude, dites-vous bien que le cholestérol des oeufs est un bon cholestérol dont le corps a besoin pour fabriquer des hormones.

Les problèmes de cholestérol sont reliés au foie, car quatre-vingt-cinq pour cent du cholestérol est fabriqué par le foie. Quand le foie est congestionné, il en fabrique trop, ou encore en fabrique du mauvais. Puisque le carburant de notre véhicule est le glucose, il est très important qu'il se rende aux cellules. Pour cela, la digestion et l'assimilation des aliments ne doivent pas être négligées. Si on n'assimile pas bien, le glucose ne se rendra pas aux cellules et au sang, et le taux de sucre dans le sang restera bas. On se sentira en hypo et on aura des rages de sucre. C'est ce qui se produit lorsque notre foie et notre digestion sont au ralenti.

L'important, c'est de commencer.

Bonne santé à tous !

Joelle Jay

Santé Action



Montréal, QC

Tél. : 514-522-5226

Du même auteur

Joelle Jay

La mise au point Votre clé santé

Hyperactivité vs Ritalin (gratuit)

La ménopause

La magie de l'argile

Les vaccins

L'intoxication, base de la maladie (gratuit)

Vous aimez les livres captivants ?

Visitez-nous

www.livresenligne.ca

Donnez-nous vos commentaires :

[Les productions luca](#)