

Stade de réactivité des surrénales Le test de tension

Comment savoir à quel stade d'épuisement vous vous trouvez ? La vitalité des capsules surrénales serait un bon repère. Équipez-vous d'un tensiomètre et suivez les instructions ci-dessous.

Cet outil*¹ est une façon simple de savoir à quel stade vous êtes de l'épuisement selon Hans Selye (tableau de la page 50). Vous pourrez définir si vous devez vous reposer de temps en temps, régulièrement ou... tout le temps. Si vos jolies petites glandes ont encore dans l'orange, le repos couché dont il a été question page 116 sera utile, en combinaison avec les autres techniques. Si elles sont dans le rouge, le traitement médical sera grandement aidé par le SEUL outil à votre disposition pour les ressourcer (à part l'alimentation ajustée, bien sûr) : le repos couché !

- ◆ Placez-vous en position couchée pendant 5 minutes. Notez la tension et gardez le tensiomètre au bras. Ce sera la première notation: **TC**.
- ◆ Passez en position debout. Notez la tension: **TD**.
- ◆ Restez encore debout une minute. Notez la tension: **TDD**.

Si vous bénéficiez d'une intégrité surrénale totale, la TD augmentera de 5 à 10 points par rapport à la TC. Si vos surrénales sont fatiguées, la TD sera plus basse que la TC. Vous êtes au stade 4 selon le tableau Selye. Si la valeur de TDD est encore plus basse que la TD, c'est que vous êtes dans le rouge, que vos surrénales sont en fatigue extrême ! Vous êtes au stade X selon le tableau Selye.

Selon le docteur Poesnecker, la valeur de TD indique le stress à court terme sur les glandes surrénales, alors que la valeur de TDD est plutôt la marque de la régénéscence de la glande. Exemple : pour une TC de 110/70, une TD de 100/65 et une TDD de 120/75, le docteur Poesnecker dirait que le sujet a eu un stress récent, de court terme, mais que la glande est en train de se remettre. Pour une TC de 110/70, une TD de 100/65 et une TDD de 95/60, il déduirait que ce patient ne récupère pas, que son traitement n'est pas encore efficace, et lui demanderait encore plus de repos, plus de réduction de stress divers, et changerait de traitement.

*¹ Le docteur Poesnecker, qui a soigné la fatigue chronique pendant plus de quarante ans sous le nom d'hypoadrénalisme, utilisait cet outil de détection bien pratique et bien peu cher pour évaluer si les surrénales sont encore dans le vert, déjà dans l'orange, ou carrément dans le rouge. Il est si efficace que le *John Hopkins Hospital* aux Etats-Unis a fait fabriquer une table basculante spéciale, très chère, pour pratiquer ce test à l'intention des victimes de fatigue chronique. L'original se trouve dans le livre du docteur Poesnecker *Chronic Fatigue Unmasked*, anciennement gratuit sur le site www.chronicfatigue.org (en 2000).

INDEX

- A**
Achats ressourçants 176
acidose 27
additifs 146
Allergies retardées
 le test 30
Allergique au XXIème siècle 70
amidons 146
 réactivité 146
amines 147
Analyses sur sang vivant 82
Annexes 179, 189
Au restaur, à la cantine 187
Avant-propos 7
- B**
bains dérivatifs 126
Bass 128
benzoates 146
Besson
 Philippe-Gaston (dr) 77
bol d'air Jacquier 124
- C**
canari ou une cryptoville 43
canaris 43, 175
candida
 Analyses sur sang vivant 82
 Qu'est ce que le candida ? 77
 Résumés des traitements habituels 80
 Source et fiabilité du diagnostic 81
 Symptômes différents des victimes
 d'épuisement chr 100
candida, un ennemi? 80
candidose 18, 35
 quizz 162
 Symptômes différents des 85
Candidose, c'est si sûr? 19
Candidose ou autre trouble? 78
candidose systémique 77
candidose systémique, une réalité? 75
Candidose systémique ou vaginale 85
carences 44
cas de figure 32
- Cercle vicieux de la dysbiose 78
chélation 75
Chrononutrition
 (Plateforme alimentaire) 172
colonthérapie 125
compléments alimentaires
 se guérir des 163
 utilité 172
contaminants 146
cosmétiques 146
cryptoville 43
Cuisine Nature
 (Plateforme alimentaire) 171
Cuissons 156
 (Plateforme alimentaire) 176
Cure Antifatigue 125
cure de type antifatique 157
- D**
déclencheurs 41
 événements 43
déli de soi 71
dents dévitalisées 17
diabète 17
digestion 45
dissociations alimentaires 128
dissociations-quasi
 (Plateforme alimentaire) 172
docteur John Lee 57
dominance oestrogénique 54
Dominance oestrogénique selon le professeur
 Raymond 57
Dommissé 20
- E**
e-smog 112, 113
écureuil 118
égimes généralement proposés 139
épuisement ou fatigue? 11
événements déclencheurs 43
exercices tibétains 56
- F**
farineux
 (Plateforme alimentaire) 175

liste 160
fatigue ou épuisement? 11

G

gluten
 réadaptation 181
Glycémie instable
 le test 29
Goodheart 128, 169, 173
graisses
 équilibre 65
 Lipidophobie? 64
 liste 159
Graisses originelles 163
 (Plateforme alimentaire) 174
Grimm 149
guérir de l'éviction permanente 180

H

histaminique
 intolérance 177
hormonaux
 troubles (le test) 31
hormones
 Couacs hormonaux 47
huiles de poisson 65
hydrothérapies du colon 125
hypoglycémie 16
 le test 29
Hypothèse d'un terrain globalement fragilisé 39
hypothyroïdie 18

I

IgG 144
intolérance histaminique 177
Intolérances alimentaires 70
intolérances alimentaires
 (Plateforme Alimentaire) 177

J

Jacquier 124
Jeûner 145

K

kapha 176
kinésiologue 145

L

laitages

 réadaptation 180
lavements doux 125
lavements intestinaux 125
lectines 146
Lee
 docteur John 57, 190
Lipidophobie 64
Lyme 16

M

maillon faible?
 Quel est votre 51
maladaptation au stress 49
Mes Nerfs en Paix 92
moisissures 146
 réactivité aux 70
monoinsaturées
 liste 159

N

neuromédiateurs
 Carence en (le test) 28

O

oestrogénique
 dominance 54
oxalates 107, 147
oxygénation en douceur 144

P

Parasitose
 le test 30
parfums d'ambiance 146
PASSEBECQ 67
Peat
 prof. Raymond 59
Peat Raymond 57
Période de réadaptation au gluten 181
Période de réadaptation aux laitages 180
piliers 109
Pique-nique improvisé 186
pitta 176
Plateforme anti-épuisement en 6 points 187
Poesnecker 50, 51, 119
pollution
 chimique domestique 21, 60
polyinsaturées
 liste 159
Polymédication classique ou naturo 69

Potomanie
 (Plateforme alimentaire) 172
pratiquants
 nouveaux 148
pratiquants du régime anti-candida ou SGSC 150
princesse 118
progestérol
 et dominance oestrogénique 54
progestérol naturelle 62
Protéines
 (Plateforme alimentaire) 173
protéines animales
 liste 160
Protéines végétales
 liste 160

Q

quasi-charcuteries 185
quasi-dissociation 128
quasidissociations
 (Plateforme alimentaire) 172
Quel est votre maillon faible? 51
questionnaire d'évaluation 36

R

Réactivité ux moisissures 70
Réactivités 177
réadaptation au gluten 181
réadaptation aux laitages 180
régime classique
 fausses pistes 192
 résumé et perspective 112
régime classique anti-candida
 résumé et perspective 93
régimes classiques anticandida 98
régimes en Naturoland 107
repos couché 44
repos électromagnétique 113
Reposer le système digestif 145
réserves organiques 44
respirations abdominales 189
ressourçants
 achats 176
Ross
 Julia 28

S

salicylates 89, 147

sang vivant 82
Satanées saturées 65
saturées 65
 liste 159
Signalet 125
Selye 49
Sources
 de l'épuisement chronique 41
sport 120, 137
stress
 maladaptation 49
stretching 120
sub-hypothyroïdie 18
Sucre
 (Assiette Ressourçante) 166
sucres
 (Plateforme alimentaire) 175
sulfites 146
surrénales 20, 82, 192
Symptômes différents des victimes
 d'épuisement chr 100
syndrome de dysfonction
 neuroendocrinienne 42

T

Témoignage 66, 97
tension 82, 192
terrain globalement fragilisé 39
test de tension (surrénales) 192
tests d'évaluation 28
Thyroïde fragilisée
 le test 29
trans 164
Truss 108

V

vâta 90, 100, 103, 126, 176
vertus du repos 109

W

Wilber 151
www.chronicfatigue.org 51
www.dietcure.com 28
www.FreedomFromMe.co.uk 72
www.johnleemd.com 57
www.raypeat.com 59