

Liste des fioles du kit 1

Vous trouverez dans les pages suivantes la liste des allergènes par ordre alphabétique (anglais), avec la traduction française et une explication pour chacun de ces organes, hormones et neurotransmetteurs, protéines et cellules, ainsi que la liste des éléments à éviter.

Organes

Adrenal gland
Arteries
Bladder
Brain Mix
Gall Bladder
Heart
Hypothalamus
Kidney
Large Intestine
Liver
Lung
Lymph gland
Lymph vessels
Mammary gland
Ovary
Pancreas
Parathyroid gland
Parotid gland
Pineal gland
Pericardium
Pituitary gland
Prostate gland
Salivary gland
Seminal gland
Small Intestine
Spleen
Stomach
Testes
Thymus
Thyroid
Uterus
Veins

Hormones

Neurotransmetteurs

Acetylcholine chloride
ACTH
Antihistamine
Cortisol
DHEA
Dopamine
Endorphin
Estrogen
Glucagon
Glycogen
Growth Hormone
HCG
Histamine
Hydrocortisone
Insulin
L-Dopa
Luteinizing Hormone
Melanin
Melatonin
Oxytocin
Pancreatin
Pituitrophin
Progesterone
Prolactin
Serotonin
Testosterone
TSH
Vasopressin

Protéines, cellules

Arterial plaque
Blood Albumin
Catecholamines
Cytokines
Enkephalin
Globulin
HDL
Heparin
IgA
ISM
Interferon
Interleukins
LDL
Leukotrienes
L-Glutamine
Lymphokine
N. Killer cells
Triglycerides

Acetylcholine chloride

Chlorure d'acétylcholine

Neurotransmetteur qui stimule le système parasympathique.

A éviter en cas de diminution de la tension artérielle, fatigue chronique, dépression, phobies, schizophrénie.

Éléments à éviter : dinde, lait de vache, viande, hormones bovines.

ACTH

ACTH

Hormone corticotrope.

Contrôle le niveau de cortisone dans le sang au niveau de l'hypothalamus. Si ce niveau est faible, l'hypophyse libère de l'ACTH qui à son tour stimule le cortex surrénal pour la libération de cortisone. Si les taux d'ACTH sont bas, il peut en résulter de la fatigue chronique ou de la léthargie.

Éviter de manger de la viande, éviter de toucher son corps, garder son calme.

Adrenal gland

Glande surrénale

La médullo-surrénale sécrète de l'adrénaline (ou épinéphrine) et de la noradrénaline ; le cortex sécrète des corticoïdes, des glucocorticoïdes (cortisone), des androgènes et de l'aldostérone.

Quand les tissus sont endommagés, suite à un traumatisme, une infection, une allergie, ou pour une autre raison, il y a inflammation. Le corps produit du cortisol dont l'action anti-inflammatoire porte sur tous les aspects du processus d'inflammation.

Éviter de manger de la viande rouge, ou de consommer des compléments à base de glande surrénale ou extraits. Éviter de toucher son corps au niveau de l'organe, porter des gants.

Antihistamine

Antihistamine

C'est un médicament qui bloque l'action de l'histamine au niveau des tissus (peau, yeux, nez). Calme les démangeaisons. Actif contre le rhume des foins et les irritations causées par les aéroallergènes.

Ne pas prendre d'antihistaminiques.

Arterial plaque

Plaque artérielle

Il s'agit d'une accumulation de dépôts lipidiques sur les parois artérielles.

Ne pas manger de graisses et de viande.

Arteries

Artères

Vaisseaux sanguins qui conduisent le sang du cœur vers les tissus.

Éviter tout contact avec le sang, éviter coupures et blessures, ne pas manger ou toucher de viande.

Bladder

Vessie

C'est le réservoir de l'urine. Elle peut être impliquée dans les pathologies urinaires, les problèmes d'incontinence, les cystites, etc.

Éviter de manger de la viande, éviter de toucher son corps au niveau de la vessie, porter des gants.

Blood albumin

Albumine du sang

Protéine présente dans les urines dans certains cas de protéinurie. Elle ne devrait pas normalement franchir la barrière des reins. C'est l'indicateur d'un défaut au niveau du mécanisme de filtration des reins.

Mettre des gants pour aller aux toilettes.

Brain

Cerveau

C'est l'organe de la pensée, de la parole et des émotions. C'est également le centre de contrôle du corps.

Éléments à éviter : produits à base de tissu cérébral, extraits, tissus cérébraux desséchés, viande.

Catecholamines

Catécholamines

Il s'agit d'un groupe d'hormones sécrétées par les surrénales en situation de stress. Elles induisent une contraction des vaisseaux sanguins et augmentent la tension artérielle et la fréquence cardiaque.

Il faut rester calme et éviter les situations de stress.

Cortisol

Cortisol

Joue un rôle important dans le métabolisme des sucres et la régulation du système immunitaire, intervient aussi dans la fatigue et l'inflammation.

Éléments à éviter : viande, volaille, produits laitiers, œufs, compléments hormonaux, produits à base soja, produits à base de plantes.

Cytokines

Cytokines

Les cytokines sont sécrétées par les monocytes et les lymphocytes en réponse à une interaction avec un antigène spécifique. Elles affectent l'amplitude de la réponse immunitaire. Elles sont à l'interface de l'immunité innée et de l'immunité acquise.

Pas d'éviction particulière.

DHEA

DHEA

Hormone stéroïde, précurseur synthétisé par les glandes surrénales, un des constituants de base pour toutes les autres hormones. Elle peut être impliquée dans la fatigue, la fonction hyposurrénalienne, les maladies auto-immunes.

Éléments à éviter : préparations à base de DHEA et compléments hormonaux.

Dopamine

Dopamine

Neurotransmetteur impliqué dans l'inhibition, la coordination et l'intégration des mouvements musculaires précis, comme pour saisir de petits objets par exemple. La dopamine peut également être impliquée dans la mémoire et les émotions. Elle peut jouer un rôle dans la maladie de Parkinson. Elle est aussi liée à un taux élevé de cuivre dans le sang chez les patients schizophrènes.

Symptômes : anxiété, arythmie, autisme, dépression, dyslexie, difficultés de concentration, douleurs au niveau des mâchoires, douleurs osseuses, déchaussement des dents, dents mobiles.

Éléments à éviter : albumine présente dans le lait de vache, avocat, banane, ananas, plantain.

Endorphin

Endorphine

Elle atténue la douleur et améliore le sommeil. Elle est libérée en faisant de l'exercice physique. Sa structure chimique est similaire à celle de la morphine. Elle contrôle les réponses du corps au stress et détermine l'humeur.

Éviter l'exercice physique.

Enkephalin

Encéphaline

Ensemble de petites protéines produites au niveau du cerveau et des terminaisons nerveuses. Elle a un effet analgésique et sédatif, affecte l'humeur et stimule la motivation.

Éviter de manger de la viande.

Estrogen

Œstrogène

A vérifier en cas de : changements liés au cycle menstruel chez la femme, traits féminins chez l'homme, syndrome prémenstruel, fibromes utérins, kystes ovariens, endométriose, dysménorrhée, migraine au début des règles ou symptômes apparaissant après les règles.

Sources: vitamine D, vitamine E, huile de noix de coco.

Éléments à éviter : compléments hormonaux. Éviter de toucher son propre corps. Ne pas serrer une autre personne dans ses bras. Éviter de stimuler ses propres hormones, de quelque manière que ce soit, pendant la période de 25 heures, ne pas consommer de patate douce.

Gallbladder

Vésicule biliaire

Peut être impliquée dans les problèmes de métabolisme lipidique, les migraines ou céphalées sur le côté de la zone temporale.

Éviter de manger de la viande, éviter de toucher son corps au niveau de la vésicule biliaire, porter des gants.

Globulin

Globuline

Groupe de protéines. Dans le plasma, il y a 3 groupes principaux de globulines. Les alpha-globulines sont impliquées dans l'hépatite chez les enfants, l'emphysème, l'inflammation, les maladies auto-immunes et dans les cas où les tissus sont endommagés.

Augmentation des bêta-globulines dans certains types d'hyperlipidémie. Les gamma-globulines sont des anticorps libérés en réponse à une infection, à une réaction allergique, à une inflammation rebelle, à un myélome multiple, ou après une greffe d'organe.

Éviter de manger de la viande.

Glucagon

Glucagon

Cette hormone produite par le pancréas est un antagoniste de l'insuline. Elle régule le niveau de glucose dans le sang. Quand la glycémie est basse, le pancréas sécrète du glucagon.

Éléments à éviter : salive, viandes rouges, foie ou pancréas de tout animal.

Glycogen

Glycogène

Tout hydrate de carbone qui n'est pas immédiatement utilisé par le corps est stocké sous forme de glycogène, une longue chaîne de molécules de glucose. Le stockage se fait au niveau du foie et des muscles.

Éléments à éviter : même instructions que pour le sucre.

Growth hormone

Hormone de croissance

Sécrétée par l'hypophyse, elle stimule la croissance corporelle ainsi que le développement de l'être humain. Elle est sécrétée pendant le sommeil profond, en général aux environs de 23 heures.

Éléments à éviter : tout produit contenant de l'hormone de croissance. Éviter de manger de la viande, du poulet, des produits laitiers.

HCG (Human chorionic gonadotrophin)

Gonadotrophine chorionique ou HCG

Cette hormone est produite par le placenta en début de grossesse. Elle stimule les ovaires pour la production d'œstrogène et de progestérone. On la trouve dans l'urine, et elle est utilisée dans la plupart des tests de grossesse.

Éléments à éviter : voir les instructions pour le mélange hormones. Éviter de toucher l'urine, porter des gants.

Heart

Cœur

A éviter en cas de troubles de la circulation.

Éviter de manger de la viande, éviter de toucher son corps au niveau du cœur, porter des gants.

Heparin

Héparine

Anticoagulant prescrit en cas de problèmes de coagulation sanguine.

Éviter les médicaments contenant de l'héparine.

HDL (high density lipoproteins)

HDL (lipoprotéines de haute densité)

Semblent agir comme protecteur vis-à-vis des pathologies cardiaques. Plus le niveau de HDL est élevé, plus le risque de maladie cardiaque est faible. Le HDL est responsable du transport des lipides et du cholestérol vers le foie, à partir de la circulation périphérique.

Éléments à éviter : graisses animales et végétales.

Histamine

Histamine

Il s'agit d'un phénol. C'est un neurotransmetteur du cerveau très important qui peut stimuler la sécrétion d'acide chlorhydrique au niveau de l'estomac. C'est aussi un allergène majeur qui joue un rôle dans toutes les réactions allergiques.

A éviter en cas de rhume des foins, urticaire, éruptions cutanées, vertige, dilatation des pores, dilatation des capillaires, hyperactivité, sueurs nocturnes, dépression, syndrome prémenstruel.

Éléments à éviter : achigan, bière, caséine, poisson-chat, poulet, chair de crabe, flet, flétan, jambon, homard, lait de vache, lait maternel, lait de chèvre, viande de mouton, papaye, pêche, cacahuète, poire, ananas, prune, pomme de terre, pruneau, courge, coing, raisins secs, rhubarbe, fraise, thé, tomate, dinde, levure de bière, levure de boulanger.

Hydrocortisone

Hydrocortisone

C'est un corticoïde qu'on trouve sous forme de pommade, spray, et autres formes pharmaceutiques topiques, utilisé dans le traitement des pathologies inflammatoires ou allergiques.

Éléments à éviter : médicaments contenant de la cortisone.

Hypothalamus

Hypothalamus

La principale fonction de l'hypothalamus est le contrôle de l'homéostasie. C'est l'hypothalamus qui finalement contrôle toutes les glandes endocrines du corps et agit sur la tension artérielle (par l'intermédiaire de la vasopressine et de la vasoconstriction), la température corporelle, le métabolisme (par l'intermédiaire de la TSH), le niveau d'adrénaline (par l'intermédiaire de l'ACTH), l'équilibre hydroélectrolytique, ainsi que la fréquence cardiaque, la digestion, la transpiration, etc. Pas d'éviction particulière.

IgA

IgA

Il s'agit du mécanisme principal conférant une immunité locale vis-à-vis des infections intestinales et respiratoires.

Éléments à éviter : produits contenant du sang, ne pas manger de viande.

IMS – Immune system modulators (interleukins, interferon, cytokines, cortisone, gamma globulins)

Modulateurs du système immunitaire (interleukines, interféron, cytokines, cortisone, gammaglobulines)

Ces éléments stimulent les réponses du système immunitaire. Ils peuvent être indiqués dans le traitement des syndromes immunodéficients, des maladies infectieuses chroniques, et des maladies dégénératives telles que le cancer, le lupus et l'arthrose.

Pas d'éviction particulière.

Insulin

Insuline

Hormone sécrétée par le pancréas en quantité variable selon le niveau de la glycémie.

Éléments à éviter : insuline et autres médicaments hypoglycémisants ; si ces médicaments sont indispensables pour le patient, ce dernier devra stimuler ses points d'entrées chez lui avant et après chaque injection. (cf. p.46 du Guide de Suivi de Traitement)

Interferon

Interféron

Les interférons sont des protéines produites par différentes cellules en réponse à la présence d'un virus.

Ne pas entrer en contact avec des personnes ayant la grippe ou une autre maladie virale.

Interleukines

Interleukines

Un macrophage qui attaque une bactérie sécrète simultanément un médiateur immunitaire, l'interleukine 1 qui stimule à son tour la production de cellules T4 par le cerveau. L'interleukine 1 communique au cerveau qu'il faut augmenter la température corporelle, ce qui déclenche de la fièvre. Les cellules T4 libèrent l'interleukine 2 qui va stimuler les autres cellules T, y compris les cellules naturelles tueuses, les T8.
Pas d'éviction particulière.

Kidney

Rein

Cet organe peut être impliqué dans les douleurs lombaires, les douleurs au niveau du genou et les problèmes d'audition.
Éviter de manger de la viande, éviter de toucher son corps au niveau des reins, porter des gants.

Large Intestine

Gros intestin

Troubles du transit.
Éviter de manger de la viande, éviter de toucher son corps au niveau des intestins, porter des gants.

L-Dopa

L-Dopa

À éviter en cas d'arythmie, stimulation de la libération de l'ACTH, syndrome parkinsonien, anxiété chronique, dépression.
Éléments à éviter : albumine, lait de vache, tous les types de haricot, avocat, banane.

Leukotrienes

Leucotriènes

Sont à l'origine des symptômes du rhume des foins et de l'asthme. Ce sont des dérivés de l'acide arachidonique qui agissent en tant de médiateurs de l'hypersensibilité immédiate. Leur action est puissante sur de nombreux systèmes : système cardiovasculaire, pulmonaire, système nerveux central, tube digestif, système immunitaire.
Pas d'éviction particulière.

L-glutamine

L-glutamine

Acide aminé présent dans le tissu musculaire. Il agit sur la synthèse des protéines, le stockage du glycogène et renforce le système immunitaire. C'est le lien entre force, endurance et développement musculaire.
Éléments à éviter : protéines.

Liver

Foie

C'est l'organe principal de détoxification. Il élimine les substances inhalées et ingérées, les composés toxiques et les traces de médicaments dans les organes gastro-intestinaux. Il peut être impliqué dans les céphalées au niveau du vertex, les démangeaisons génitales, l'eczéma, les problèmes de vision. Éviter de manger de la viande, éviter de toucher son corps au niveau du foie, porter des gants.

LDL (low density lipoproteins)

LDL (lipoprotéines de basse densité)

Elles sont considérées comme responsables de l'athérosclérose. Les LDL transportent le cholestérol vers la circulation périphérique à partir du foie. Le cholestérol peut se déposer sur la paroi des vaisseaux sanguins.

Éléments à éviter : graisses d'origine animale et végétale.

Lung

Poumons

Les poumons peuvent être impliqués dans les problèmes respiratoires, la toux, l'asthme.

Éviter de manger de la viande, éviter de toucher son corps au niveau des poumons, porter des gants.

Luteinizing Hormone

Hormone lutéinisante

Elle est sécrétée par l'anté-hypophyse. La FSH est libérée tout d'abord, puis 2 semaines plus tard c'est au tour de l'hormone lutéinisante, ce qui va déclencher la rupture du follicule, avec un œuf et donc ovulation.

Éléments à éviter : préparations à base d'hormones.

Lymph gland

Ganglions lymphatiques

Ils représentent une voie secondaire pour les liquides passant des espaces interstitiels vers le sang. Ils transportent également les protéines et autres métabolites de trop grosse taille pour être assimilés directement par le sang à partir de différents tissus.

Éviter de manger de la viande, ne pas toucher son propre corps, porter des gants.

Lymph vessel

Vaisseaux lymphatiques

La circulation de la lymphe est parallèle à celle du sang. Les vaisseaux lymphatiques transportent les déchets produits dans les tissus vers les ganglions lymphatiques ; c'est là qu'a lieu la filtration. Les cellules chargées de la filtration de la lymphe sont les macrophages qui détruisent les bactéries, virus et autres agents infectants.

Éviter de manger de la viande, ne pas toucher son propre corps, porter des gants.

Lymphokine

Lymphokine

Peptide produit par les lymphocytes en réponse à une stimulation par des antigènes.
Pas d'éviction particulière.

Mammary gland (breasts)

Glande mammaire (seins)

Éviter de manger de la viande, ne pas toucher son propre corps.

Melanin

Mélanine

Elle est localisée dans les mélanocytes de la peau. Il s'agit du pigment brun qui protège du soleil en absorbant la lumière ultraviolette. L'hypothalamus est à l'origine du déclenchement de ce facteur en stimulant l'anté-hypophyse pour la sécrétion de MSH ; les mélanocytes libèrent de la mélanine.
Éviter de toucher sa propre peau.

Melatonin

Mélatonine

Cette hormone est sécrétée à la tombée de la nuit par la glande pinéale. Elle est impliquée dans les troubles du sommeil, l'insomnie, les troubles affectifs saisonniers, les migraines cataméniales.
Éléments à éviter : compléments de mélatonine ou de sérotonine.

Natural killer cells

Cellules tueuses naturelles

On les appelle aussi les lymphocytes T8. Détruisent la paroi des cellules bactériennes. Une cellule qui n'a plus de paroi se sépare et passe dans le sang où elle est filtrée.
Pas d'éviction particulière.

Ovary

Ovaire

Éviter de manger de la viande, ne pas se toucher le bas-ventre.

Oxytocine

Ocytocine

Déclenche la montée laiteuse et les contractions utérines. Pendant l'accouchement, une ocytocine de synthèse est souvent prescrite pour stimuler les contractions.
Éléments à éviter : ocytocine de synthèse.

Pancreas

Pancréas

Cet organe peut être impliqué dans les problèmes de métabolisme du sucre.

Les îlots de Langerhans sécrètent 3 hormones différentes : le polypeptide pancréatique PPP, le glucagon et l'insuline.

Éviter de manger de la viande, éviter de toucher son corps au niveau du pancréas, porter des gants.

Pancreatin

Pancréatine

Il s'agit d'une préparation orale d'enzymes digestives issues du pancréas de porc.

Éléments à éviter : les compléments enzymatiques contenant de la pancréatine. Ne pas manger de viande de porc.

Parathyroid gland

Glande parathyroïde

Elle sécrète l'hormone parathyroïde PTH, antagoniste de la calcitonine ; elle augmente la calcémie, ou taux sanguin de calcium, par 3 actions différentes : en diminuant le stockage du calcium dans les os pour l'entraîner dans le sang, en augmentant l'absorption intestinale de calcium, et en favorisant la réabsorption rénale du calcium présent dans l'urine.

Éviter de manger de la viande, ne pas toucher son propre corps.

Parotid gland

Glande parotide

C'est une glande qui sécrète de la salive dans la cavité buccale. Les oreillons sont une inflammation et une hypertrophie de la glande parotide.

Éviter de manger de la viande, éviter de toucher son corps au niveau de la glande parotide, porter des gants.

Pericardium

Péricarde

C'est une sorte de sac avec une triple couche qui entoure et protège le cœur.

Éviter de manger de la viande, éviter de toucher son corps au niveau du cœur, porter des gants.

Pineal gland

Épiphyse (glande pinéale)

Au stade embryonnaire, son développement se fait au même moment que celui des yeux. On parle souvent de "troisième œil". Elle est en relation avec la vision. Elle sécrète une hormone, la mélatonine, qui est produite dans l'obscurité et permet au cycle de sommeil profond de se déclencher vers 23 heures.

Éviter de manger de la viande, éviter de toucher son corps à ce niveau, porter des gants.

Pituitary gland

Hypophyse (glande pituitaire)

Elle sécrète 9 hormones différentes et contrôle les autres glandes endocrines (surrénales, gonades et glande thyroïde). La post-hypophyse sécrète les hormones antidiurétiques, l'ADH et l'ocytocine.

L'anté-hypophyse sécrète la FSH ou hormone folliculo-stimulante, l'hormone lutéinisante, la TSH ou thyroïdostimuline, l'ACTH ou hormone adrénocorticotrope, la prolactine, l'hormone de croissance et la MSH ou hormone de stimulation des mélanocytes.

Éviter de manger de la viande, éviter de toucher son corps à ce niveau, porter des gants.

Pituitrophin

Pituitrophin

Sécrétée par l'hypophyse.

Éviter de manger de la viande, ne pas toucher son propre corps.

Progesterone

Progestérone

A vérifier en cas de syndrome prémenstruel, hypersensibilité des seins, ballonnements, dépression, irritabilité, augmentation passagère du taux de cholestérol. Les symptômes sont plus marqués pendant la période prémenstruelle, ou pendant la grossesse.

Sources : albumine, lait de vache, lait de chèvre, lait maternel, viande de bœuf, fromage frais et fromage blanc, huile de noix de coco, fromage Cheddar.

Éviter tous les aliments énumérés ci-dessus. Éviter aussi tous les produits (pilules, patchs, etc.) contenant de la progestérone.

Prolactin

Prolactine

Stimule les glandes mammaires pour la montée laiteuse et inhibe la sécrétion de FSH à des degrés divers.

Éléments à éviter : prolactine de synthèse, sécrétions corporelles.

Prostate

Prostate

Glande située sous la vessie, autour de l'urètre.

Une hypertrophie de la prostate est associée à des problèmes urinaires.

Éviter de manger de la viande, éviter de toucher son corps au niveau de la prostate, porter des gants.

Salivary gland

Glandes salivaires

Elles sont impliquées dans la production des mucosités et des enzymes digestives. Dans les cas d'hypersensibilité des glandes salivaires, il y a soit augmentation, soit diminution importante de la production de salive, mais aussi augmentation de la sécrétion de mucosités et glaires en général. Eviter de manger de la viande, éviter de toucher son corps au niveau des glandes salivaires, porter des gants.

Seminal gland

Glande séminale

Sécrétion de liquide séminal, activation du mouvement des spermatozoïdes. Eviter de manger de la viande, éviter de toucher son corps à ce niveau, porter des gants.

Serotonin

Sérotonine

Neurotransmetteur qui inhibe et a une action calmante, synthétisé à partir du tryptophane. Un niveau bas de sérotonine peut induire : des tendances agressives et suicidaires, insomnie et somnolence, anxiété, paranoïa, somnolence diurne, envie de glucides, manque de clarté dans les idées, obésité. Éléments à éviter : dinde, produits laitiers, avocat, banane, pommes de terre, soja, levure, cacao, ananas, tomate.

Small intestine

Intestin grêle

C'est l'organe du tube digestif qui absorbe le plus de nutriments. Il est composé de trois parties, le duodénum, le jéjunum et l'iléus. L'intestin grêle décompose les nutriments en lipides, protéines et glucides. L'environnement alcalin active toutes ces enzymes.

Eviter de manger de la viande, éviter de toucher son corps à ce niveau, porter des gants.

Spleen

Rate

Il s'agit de la plus grande masse de tissu lymphatique dans le corps. Elle sécrète les globules blancs qui détruisent les globules sanguins et plaquettes dégradés. La rate fonctionne comme un réservoir pour le sang.

Eviter de manger de la viande, éviter de toucher son corps au niveau de la rate, porter des gants.

Stomach

Estomac

L'estomac sécrète des mucosités, des enzymes, des acides et le facteur intrinsèque. Les enzymes de l'estomac digèrent les protéines et les lipides. Les sucs gastriques activent les enzymes permettant de digérer les aliments, changer la nature électrolytique des minéraux, spécialement du calcium et du fer, et également éliminer les vers et les bactéries.

Eviter de manger de la viande, éviter de toucher son corps au niveau de l'estomac, porter des gants.

Testes

Testicules

Ce sont les organes sexuels mâles qui produisent le sperme et la testostérone.

Éviter de manger de la viande, éviter de toucher son corps au niveau des testicules, porter des gants.

Testostérone

Testostérone

Elle stimule la croissance osseuse et musculaire, ainsi que le développement sexuel. Elle est sécrétée par les testicules, et en petites quantités par les ovaires.

Elle peut être à l'origine de la chute de cheveux chez l'homme, de fatigue musculaire, de faiblesse, de manque d'énergie et d'une baisse de la libido.

Éléments à éviter : Ne pas manger de viande rouge, éviter les compléments de testostérone et ne pas stimuler ses propres hormones.

Thymus

Thymus

Le thymus sécrète des hormones qui stimulent la réponse immunitaire. Il libère des hormones qui stimulent le fonctionnement des cellules T et B. Avec le vieillissement, cette glande s'atrophie, ce qui signifie qu'il devient plus difficile de lutter contre les infections.

Éviter de manger de la viande, éviter de toucher son corps à ce niveau, porter des gants.

Thyroid

Thyroïde

Cette glande est responsable des rythmes du corps. C'est le thermostat du corps.

Elle sécrète les thyroxines T4 et T3 qui stimulent le rythme métabolique. La plupart des thyroxines sont converties dans le foie, il faut donc que cet organe soit en bon état. Pilote la libération de calcitonine qui participe au métabolisme du calcium, en favorisant le stockage du calcium dans les os. La glande thyroïde libère également la TSH.

Éviter de manger de la viande, éviter de toucher son corps à ce niveau, porter des gants.

Triglycerides

Triglycérides

Il s'agit d'une classe générale de lipides, comprenant de nombreux types d'acides gras, saturés et insaturés.

Éléments à éviter : les féculents, ne pas toucher son corps.

TSH (Thyroid stimulating hormone)

TSH (thyroestimuline)

L'hypothalamus vérifie le niveau de thyroxine sanguin, et si ce niveau est bas, l'hypophyse est stimulée et va sécréter de la TSH, ce qui à son tour stimule la glande thyroïde qui va libérer de la thyroxine.

Éviter les traitements par hormonothérapie thyroïdienne.

Uterus

Utérus

C'est le seul tissu musculaire où des tumeurs bénignes, les fibromes, peuvent se reproduire et se développer.

Éviter de manger de la viande, éviter de toucher son corps à ce niveau, porter des gants.

Vasopressin

Vasopressine

Il s'agit de l'hormone antidiurétique, ou ADH. L'hypophyse libère de l'ADH. Sous l'influence de cette hormone, les reins vont retenir l'eau présente dans les liquides physiologiques destinés à être excrétés sous forme d'urine. Cette eau est renvoyée dans le sang, ce qui diminue la diurèse et est à l'origine de rétention d'eau par le corps.

Éléments à éviter : la vasopressine de synthèse, les levures, fromages et champignons.

Veins

Veines

Les veines contiennent des valvules qui se ferment uniquement par pression, et non par action musculaire.

Éviter de manger de la viande, éviter de toucher ses veines, porter des gants.