

Liste des fioles du kit 3

Dans les pages suivantes, vous trouverez la liste des allergènes par ordre alphabétique (anglais), avec la traduction française et une explication pour chacun de ces médicaments, produits chimiques, acides aminés et allergènes divers, ainsi que la liste des éléments à éviter.

Médicaments

Amphetamine
Anaesthesia
Aspirin
Chemotherapy mix
Cocaine
Ecstasy
Heroin
LSD
Marijuana
Nicotine
Opium
Penicillin

Divers

Computer radiation
Moon radiation
Dust mites
Carpet mix
Surg. steel
Oxygen
Ozone

Produits chimiques

Aluminum salts
Benzene
Bleach
Benzoate
Chlorine
Detergents
Dry cleaning chemicals
Fabric softeners
Food bleach
Car exhaust
Crude oil
DDT
Dioxine
Freon
Gasoline
Herbicides
Hydrocarbon
Insecticides
Latex
Malathion
Nickel
Organophosphates
PBB
PCB
PCP
Phosphoric acid
Polysorbate
Pressed wood
Silicone
Styrofoam
Sulfates
Turpentine
Water chemicals
Weed killer

Acides aminés

AA essential
AA non essential
Arginine
Aspartic acid
Carnitine
Cysteine
Glutamic acid
Glutathione
Histidine
Isoleucine
Leucine
Lysine
Methionine
Ornithine
Phenylalanine
Taurine
Theorine
Tryptophan
Tyrosine

A.A. Essential Amino acids

Acides aminés essentiels

Lysine, méthionine, leucine, thréonine, valine, tryptophane, isoleucine et phénylalanine.

Éléments à éviter : tous les aliments contenant des protéines et les produits à base de protéines utilisés en applications locales. Boire de l'eau, ne manger que de la salade verte et du riz blanc.

A.A. Non essential Amino acids

Acides aminés non essentiels

Alanine, arginine, acide aspartique, carnitine, citrulline, cystéine, glutathion, acide glutamique, glycine, histidine, ornithine, proline, sérine, taurine, tyrosine.

Éléments à éviter : tous les aliments contenant des protéines et les produits à base de protéines utilisés en applications locales. Boire de l'eau, ne manger que de la salade verte et du riz blanc.

Aluminum Salts

Sels d'aluminium

Utilisés comme substances tampons dans divers produits pour équilibrer l'acidité. Utilisés pour leur pouvoir astringent, dans les aliments en conserve pour qu'ils gardent leur fermeté, et comme agents antimottants. On en trouve dans la levure chimique et dans les farines avec levure incorporée. Ils sont utilisés comme agent de blanchiment du sucre, et comme agent durcissant. On en trouve dans les antitranspirants et antiacides.

Ils peuvent provoquer une sensation de brûlure des muqueuses. Une exposition excessive aux produits contenant de l'aluminium peut être la cause d'une intoxication à l'aluminium affectant les équilibres chimiques dans le cerveau. Autres sources d'exposition : instruments de cuisine, antiacides, papier d'aluminium, boîtes de conserve, vaccins.

Amphetamine (speed)

Amphétamine (speed)

Cet élément a un effet stimulant sur le système nerveux central et périphérique. Effets : augmentation de la tension artérielle systolique et diastolique, dilatation des bronches, contraction du sphincter urinaire, diminution de l'appétit. Une consommation excessive de cette substance et de ses sels peut entraîner une accoutumance avec forte dépendance psychique et physique.

Ne pas consommer d'amphétamines, éviter de fréquenter des consommateurs d'amphétamines.

Anaesthesia

Anesthésie

Les produits d'anesthésie sont utilisés en chirurgie pour que les patients n'aient plus de sensations et ne ressentent pas de douleur.

Éléments à éviter : produits anesthésiants, locaux ou généraux, piqûres d'insectes.

Arginine

Arginine

C'est un acide aminé qui bloque la formation de tumeurs, stimule la réponse immunitaire aux bactéries, virus et cellules tumorales, augmente la masse musculaire tout en brûlant les graisses. Une carence en arginine peut conduire à la stérilité chez l'homme (spermatozoïdes en nombre insuffisant).

On trouve de l'arginine en abondance dans la dinde, le poulet ainsi que les autres viandes. Éviter les protéines, manger uniquement du riz blanc et de la salade verte.

Aspartic acid

Acide aspartique

Autre dénomination : acide asparaginique. C'est un des acides aminés constituant les protéines. On le trouve à l'état naturel dans la betterave à sucre et dans la canne à sucre. Il augmente la tolérance à la fatigue, et donc l'endurance, et facilite l'élimination de l'ammoniaque de l'organisme. C'est un protecteur du foie, il transporte les minéraux et est un précurseur de l'ARN et de l'ADN.

Éviter les protéines et les produits qui contiennent du sucre de canne ou de betterave.

Aspirin

Aspirine

C'est un analgésique, antipyrétique, anti-inflammatoire et anticoagulant. Ce médicament fait partie de la famille des agents anti-inflammatoires non stéroïdiens.

Éléments à éviter : amidon de maïs, produits à base d'aspirine.

Benzene

Benzène

C'est un constituant incolore du pétrole. Il est utilisé dans la fabrication des détergents, des carburants et des insecticides.

Porter un masque, ne pas respirer l'air de l'extérieur. Rester à l'intérieur.

Benzoates (Sodium benzoate, benzoic acid)

Benzoates (*benzoate de sodium, acide benzoïque*)

Ils sont présents à l'état naturel dans l'anis, les baies, les olives noires, les myrtilles, les brocolis, les choux-fleurs, l'écorce de merisier, la cannelle, les clous de girofle, les canneberges, le gingembre, les raisins verts, les petits pois, le réglisse, les prunes, les pruneaux, les épinards et le thé. On les utilise fréquemment comme conservateurs dans l'industrie agro-alimentaire (boissons non alcoolisées, margarine, gelées, jus, pickles et condiments), et comme arômes alimentaires (goûts chocolat, orange, citron, noix et autres). On en trouve aussi dans la composition de parfums et de produits cosmétiques, pour prévenir la contamination par des micro-organismes. L'acide benzoïque est un agent antifongique doux qui est métabolisé par le foie. En grandes quantités, il peut provoquer des troubles intestinaux et une irritation des yeux, de la peau et des muqueuses. Chez les personnes sensibles, il peut déclencher de l'eczéma, de l'acné et diverses autres pathologies cutanées. Éviter tous les éléments ci-dessus.

Bleach

Javel

La javel est une solution aqueuse d'hypochlorite de sodium. Elle est utilisée comme agent blanchissant pour le papier, le savon, la paille et le coton, comme désinfectant dans le traitement de l'eau et comme produit de nettoyage des installations sanitaires. On parle aussi d'eau de Labarraque ou d'eau de Javel.

Éléments à éviter : tous les produits cités ci-dessus qui contiennent de la javel.

Car Exhaust

Gaz d'échappement

Ne pas monter dans une voiture, comme conducteur ou comme passager. Si on habite près d'une zone de circulation automobile, rester chez soi en fermant portes et fenêtres.

Carnitine

Carnitine

C'est un acide aminé non essentiel, impliqué dans la faiblesse musculaire et la fibromyalgie. Régulateur de la graisse des muscles cardiaques et squelettiques. Symptômes de carence en carnitine : mal de gorge, sensation de pesanteur au niveau de la glande thyroïde, douleur dans la région cardiaque. C'est un composant des muscles striés et du foie. On en trouve dans les avocats, le lait maternel, les surrénales et les viandes. Elle est stockée dans les muscles squelettiques. Pour synthétiser la carnitine, il faut de l'acide ascorbique, de la niacine et du fer. Éviter les acides aminés et les mélanges de protéines.

Carpet Mix

Mélange moquettes et tapis

Éviter les tapis et moquettes, ainsi que la colle pour moquettes et l'odeur émanant des moquettes.

Chemotherapy Mix

Mélange chimiothérapie

Tester tous les agents de chimiothérapie avant que les patients ne commencent leur traitement.
Traiter à l'avance ces agents, si nécessaire.

Chlorine

Chlore

Le chlore est utilisé comme désinfectant dans les processus de traitement des eaux potables et des eaux usées.

Il y a du chlore dans des composés comme la javel et le chloroforme, ainsi que dans certains pesticides (DDT par exemple).

Éviter de boire ou de toucher l'eau du robinet.

Cocaïne

Cocaïne

C'est un produit stimulant qui était utilisé autrefois comme anesthésique local. Les consommateurs de cocaïne parlent de sentiment de bien-être, de sensation d'énergie, d'euphorie, d'une diminution de l'appétit et du besoin de sommeil. Les effets psychologiques et secondaires de la cocaïne sont similaires à ceux des amphétamines.

Ne pas consommer de cocaïne, éviter la fréquentation de consommateurs de cocaïne.

Computer Radiation

Radiations des ordinateurs

Éviter les expositions aux radiations des ordinateurs.

Crude oil

Pétrole brut

C'est le produit de base pour la production d'essence, d'huile pour moteurs, de diesel, de kérosène et autres hydrocarbures.

Éléments à éviter : objets en plastique comme par exemple les claviers d'ordinateur, les téléphones, les stylos, les chaises en vinyle, les couvertures de livres, les brosses à dents, les brosses à cheveux, etc., les produits dérivés du pétrole, l'essence, le polyester.

Porter des gants en coton ou en cuir, porter un masque à l'extérieur de la maison.

Cysteine

Cystéine

Acide aminé non essentiel. C'est un antioxydant qui aide à stabiliser les membranes cellulaires, favorise la réparation cutanée et stimule l'activité des globules blancs. Elle fait partie de la molécule d'insuline. C'est un chélateur des métaux lourds.

Éléments à éviter : les compléments d'acides aminés.

DDT

DDT

C'est un pesticide qui était largement utilisé jusqu'au milieu du XX^e siècle pour éviter la prolifération d'insectes (lutte contre les poux et les insectes piqueurs). Sa demi-vie est de 15 ans et il peut s'accumuler dans les tissus adipeux chez certains animaux. Cet insecticide est toujours utilisé dans les pays en voie de développement. Un régime alimentaire draconien peut parfois entraîner une libération brutale de DDT en quantités toxiques depuis les réserves adipeuses dans la circulation sanguine. Une intoxication au DDT provoque souvent des symptômes physiologiques similaires à ceux de la poliomyélite.

Éviter tout contact avec des produits à base de DDT et avec les insecticides en général, ainsi que les pesticides et les produits qui auraient pu être traités. Manger uniquement des fruits, des légumes et des céréales de la production bio régionale pendant 25 heures. Ne pas manger de gibier.

Détergents

Détergents

Ce sont des produits de nettoyage fabriqués à partir de composés chimiques, dont l'action est similaire à celle du savon (qui lui est produit à partir de graisse et de soude).

Éviter tout contact avec les savons et les détergents. Laver à l'avance à l'eau claire tous les vêtements et les draps qui seront utilisés pendant la période d'éviction des 25 heures, pour éliminer tous les résidus.

Dioxine

Dioxine

C'est le principal composant toxique de l'"Agent Orange" (surnom donné aux herbicides utilisés par l'armée américaine pendant la guerre au Vietnam). Les études ont révélé que la dioxine est l'élément le plus hautement cancérigène pour les animaux connu à ce jour. Elle provoque une perte de poids importante, des problèmes hépatiques, rénaux et des malformations à la naissance, pouvant entraîner la mort. La source principale de dioxine dans l'environnement vient d'installations d'incinération de déchets et d'installations domestiques utilisant un bidon pour brûler les déchets. L'industrie papetière est aussi responsable de pollution à la dioxine, car elle utilise du chlore comme agent de blanchiment.

Dry cleaning chem.

Produits de nettoyage à sec

Plusieurs produits portant des noms différents sont utilisés comme liquides de nettoyage à sec, dont les plus connus sont : perchloréthylène, (aussi appelé perc, perchlo ou perchlore), et tétrachloéthylène. Une exposition de courte durée au perchloréthylène peut provoquer des troubles du système nerveux tels que vertiges, fatigue, céphalées, sueurs, problèmes de coordination et perte de conscience. Une exposition de longue durée peut endommager le foie et les reins. Éviter le contact avec les vêtements ou tissus nettoyés à sec, éviter d'en inhaler les émanations.

Dust mites

Acariens

Ils se développent plus particulièrement quand l'air est humide et qu'il fait chaud, ainsi qu'à basse altitude. Les excréments des acariens sont des allergènes courants présents dans les lieux d'habitation, ils sont particulièrement associés aux problèmes d'asthme et d'allergies respiratoires avec nez qui coule, éternuements, larmoiement, toux et respiration sifflante. Éviter les endroits poussiéreux, porter un masque. Si possible, nettoyer son logement avant le traitement.

Ecstasy

Ecstasy

C'est une amphétamine modifiée chimiquement, avec des propriétés hallucinogènes et stimulantes.

Ne pas consommer d'ectasy, éviter la fréquentation de consommateurs d'ectasy.

Fabric softener

Assouplissant

Les produits chimiques entrant dans la composition des assouplissants peuvent provoquer des troubles sévères du système nerveux ! L'exposition peut se produire soit par inhalation de l'air sortant d'un sèche-linge, soit par contact avec les tissus lavés avec un assouplissant. Symptômes (cette liste n'est pas exhaustive) : désorientation, vertiges, céphalées, pertes de mémoire, douleurs dans le cou et la colonne vertébrale, troubles cutanés, réactions allergiques, etc. Ne pas porter de vêtements ou tissus ayant été lavés avec un assouplissant, éviter le contact avec des personnes portant de tels vêtements.

Food bleach

Agent blanchissant / Conservateur alimentaire

Agents blanchissants et conservateurs alimentaires les plus souvent utilisés : peroxyde de benzoyle, dioxyde de chlore, chlorure de nitrosyle, bromate de potassium, sels minéraux, iodate de potassium, sulfate d'ammonium, phosphate d'ammonium. Utilisés pour blanchir la farine et pour améliorer l'apparence des aliments. Leur présence dans un aliment doit être indiquée sur l'étiquette

Formic acid

Acide formique

Ce liquide caustique est incolore. Dans la nature, on le retrouve dans les fourmis (piqûre de fourmi). Il est produit par synthèse et utilisé dans les solutions utilisées pour le tannage et la teinture, les fumigants et les insecticides. Il est aussi utilisé comme arôme artificiel dans les préparations culinaires.

Freon

Fréon

Dérivé chloré et fluoré du méthane, utilisé comme agent/gaz frigorigène. De la famille des Chlorofluorocarbures (CFC). Désormais interdit pour la climatisation des véhicules neufs. Éléments à éviter : lieux climatisés, supermarchés, produits en plastique mou, réfrigérateurs et congélateurs.

Mettre un masque et des gants si on veut mettre (ou retirer) des aliments dans un réfrigérateur ou un congélateur. Faire d'abord un traitement pour le froid.

Gaba

GABA

L'acide gamma-amino butyrique (GABA) est le principal neurotransmetteur inhibiteur dans le cerveau. Diminution de la tension artérielle, de la colère et de l'hostilité. C'est un nutriment qui aide à lutter contre le stress et l'anxiété, grâce à son action calmante et relaxante. En cas de carence, il peut y avoir un état dépressif général, la personne perd l'habitude de s'étirer, il y a des troubles du sommeil, la plupart du temps avec éveil au petit matin, constipation et céphalée nucale.

Éléments à éviter : protéines et acides aminés.

Gasoline

Essence

Ce liquide inflammable et volatile est une forme raffinée de pétrole brut. C'est le carburant pour véhicules le plus utilisé de nos jours.

Éviter de conduire, rester à l'intérieur, porter un masque.

Glutamic acid

Acide glutamique

Cet acide aminé est impliqué dans les fonctions cognitives du cerveau, comme par exemple l'apprentissage et la mémoire. Il est aussi impliqué dans les crises d'épilepsie. L'acide glutamique représente la moitié des acides aminés du cerveau.

Éléments à éviter : blé, granola, farine d'avoine, fromages, lait, chocolat, œuf, avocat, pêche, jambon, lard, poulet, canard, dinde, gibier, toutes les céréales complètes, muesli.

Glutathione

Glutathion

C'est le principal antioxydant. Il est impliqué dans l'élimination par le foie des médicaments, ce qui le rend particulièrement utile aux patients prenant de nombreux médicaments ; il neutralise aussi les hydrocarbures et le chlore, protège contre les radiations et est un chélateur des métaux lourds.

Manger uniquement du poulet, du poisson, des haricots, des œufs et des céréales. Éléments à éviter : légumes, plantes, fruits, levure, foie et rein.

Herbicides

Herbicide

Ce sont des produits chimiques appliqués sur les mauvaises herbes, avant de cultiver un terrain. Les herbicides permettent de tuer les plantes et mauvaises herbes non désirées. Ils sont hautement toxiques.

Éviter tout contact avec les plantes traitées, qu'elles soient d'intérieur ou d'extérieur, les fruits et légumes traités. Ne manger que des produits bio.

Heroin

Héroïne

C'était un médicament contre les douleurs, dérivé de la morphine, qui est elle-même dérivée de l'opium. Elle a un effet dépresseur qui affecte le cerveau en ralentissant l'activité de certaines composantes chimiques.

Ne pas consommer d'héroïne, éviter la fréquentation de consommateurs d'héroïne.

Histidine

Histidine

Cet acide aminé essentiel est nécessaire aux globules blancs et rouges, aux os et au système gastro-intestinal. L'histamine est un dérivé de l'histidine. Elle est utilisée en cas de problème impliquant l'oreille droite, elle peut traiter les hallucinations et la paranoïa, elle améliore l'excitation sexuelle et est importante dans la formation des tissus et leur réparation. Elle joue un rôle aussi dans les allergies, les fonctions nerveuses, elle protège des dommages causés par les radiations et est un chélateur des métaux lourds.

Éviter les protéines.

Hydrocarbon

Hydrocarbure

C'est un composé chimique organique contenant de l'hydrogène et du carbone.

Porter des gants et un masque, et rester à l'intérieur. Ne manger que des aliments cuits. Ne pas utiliser de plats en plastique, pour préparer les aliments ou les manger. Ne pas utiliser de produits cosmétiques.

Insecticides

Insecticides

Ce sont des pesticides dont l'objectif est de tuer des insectes, ou de prévenir leur multiplication.

Les insecticides à base d'organophosphate et de carbamate peuvent exciter certains nerfs de manière erratique en entraînant une hyperactivité de nombreux organes.

Isoleucine

Isoleucine

Elle est nécessaire pour la formation d'hémoglobine, la production d'énergie, l'interaction hydrophobique, la respiration cellulaire. Elle contribue à soulager les symptômes grippaux et les problèmes de sédiment dans les urines.

Éléments à éviter : germes de blé, fromages, saucisses, charcuterie, poulet, poisson, porc, dinde, canard, gibier, germes de soja, betteraves à sucre, caséine, levure.

Latex

Latex

C'est une substance liquide d'aspect laiteux qui vient de l'arbre hévéa.

Éléments à éviter : produits à base de latex, gants, gomme, élastique, tuyaux, enveloppes autocollantes.

Leucine

Leucine

Effets observés de cet acide aminé : diminution de la glycémie, production d'énergie ; favorise la cicatrisation des blessures (peau et os) ; correction des problèmes de congestion du foie ou d'endommagement des reins. Elle peut soulager les problèmes digestifs et les spasmes du côlon, elle favorise la capacité à gagner ou perdre du poids. Elle augmente les effets des endorphines.

Éléments à éviter : blé, fromages, porc, charcuterie et saucisses, poulet, dinde, canard, gibier, poisson, foie, haricots, noix, graines, soja.

LSD

LSD

Un hallucinogène qui agit sur les récepteurs de sérotonine. Autre nom fréquemment utilisé : "acide".

Éléments à éviter : LSD et toutes les autres drogues et médicaments hallucinogènes.

Lysine

Lysine

Acide aminé essentiel. Souvent en quantité insuffisante dans les régimes végétariens. Importante pour la croissance et le développement des enfants, et pour le métabolisme lipidique. Formation d'anticorps, herpes simplex, concentration, fatigue, vertiges, anémie, hormones et enzymes, contribue à la formation de collagène.

Éléments à éviter : produits laitiers, levure, viandes, avocat, céréales, graines, noix.

Malathion

Malathion

C'est un insecticide qui, à doses élevées, affecte le système nerveux chez l'Homme.

Éléments à éviter : légumes frais, fruits, viande, volaille, insecticides, herbicides, épices et herbes.

Manger uniquement des légumes bio cuits, des céréales cuits, des fruits bio cuits. Boire uniquement de l'eau.

Marijuana

Marijuana

Cette drogue est élaborée à partir des feuilles de cannabis. Elle est en générale consommée sous forme de cigarettes, mais il est aussi possible de l'ingérer. Le composant psychotrope principal est le THC.

Ne pas consommer de cannabis et de marijuana ainsi que toute autre drogue ou substance hallucinogène. Éviter la fréquentation de consommateurs de cannabis.

Methionine

Méthionine

Cet acide aminé est le principal fournisseur de soufre, qui lutte contre les radicaux libres. Un niveau correct de méthionine est important pour la prévention des troubles des cheveux, de la peau et des ongles, pour une bonne santé du cartilage des articulations et pour éviter l'accumulation lipidique dans le foie. La méthionine fonctionne comme un antioxydant et neutralise les toxines en diminuant le taux de cholestérol. Protecteur du foie vis-à-vis des composés toxiques. Retarde l'apparition de la cataracte. Préviend les problèmes de vésicule biliaire en cas d'utilisation d'œstrogènes à visée contraceptive.

Éléments à éviter : toutes les viandes, acides aminés, fromages, avocat, graines, blé.

Moon radiation

Radiation de la lune

Traiter pendant la journée, puis rester à l'intérieur pendant la soirée et la nuit.

Nickel

Nickel

C'est un métal blanc argenté qui est utilisé principalement comme alliage pour renforcer d'autres métaux, notamment l'acier, et améliorer leur résistance à la corrosion.

Ne pas toucher des objets métalliques, spécialement en nickel. Éléments à éviter : eau du robinet, sauces de salade, plombages dentaires, produits cosmétiques, shampoing et après-shampoing, pièces de monnaie.

Nicotine

Nicotine

C'est un vasoconstricteur. Elle peut être associée aux problèmes de Candida, de douleurs musculaires et d'inflammation. On en trouve dans le tabac, la viande de bœuf, la tomate et la banane.

Opium

Opium

L'opium a de puissantes propriétés narcotiques. Il est utilisé comme analgésique dans les circonstances graves.

Ne pas consommer d'héroïne, éviter la fréquentation de consommateurs d'héroïne.

Organophosphates

Organophosphates

Ce sont des pesticides qui sont considérés comme étant moins dangereux que les organochlorures. Ne pas consommer d'aliments frais ou surgelés vendus dans le commerce. Manger uniquement de la nourriture bio.

Ornithine

Ornithine

Cet acide aminé ne se trouve pas dans les protéines. Il joue un rôle important dans la formation de l'urée, est associé à la formation des tissus et peut se révéler utile dans les maladies auto-immunes et les problèmes de mémoire.

Éléments à éviter : riz blanc et salade verte.

Oxygen

Oxygène

C'est l'élément vital essentiel du processus respiratoire. Ce gaz incolore et inodore représente 21 % de l'air.

Pas d'évictions particulière.

Ozone

Ozone

L'ozone filtre une grande partie des rayons ultraviolets du soleil.

Éléments à éviter : imprimantes laser, traitements à l'ozone. Rester à l'intérieur.

Paint Mix

Mélange peinture

Éviter tout contact avec de la peinture, éviter de respirer les odeurs de peinture, porter un masque si nécessaire.

PBB (polybrominated biphenyl)

PBB (biphényl polybromé)

Ce produit ignifuge, dont la commercialisation a été arrêtée en 1976, était ajouté aux plastiques utilisés dans différents articles de consommation courante (moniteurs d'ordinateurs, télévisions, textiles, mousses plastiques) pour qu'ils prennent feu moins facilement. Une exposition aux PBB ne peut s'être produite que dans le passé. Les PBB sont stockés dans les réserves lipidiques de l'organisme et ont tendance à se concentrer dans les matières grasses du lait maternel. Ils peuvent s'introduire dans le corps d'un enfant via le lait maternel. Ils peuvent également pénétrer dans le fœtus par le placenta.

PCB (polychlorinated biphenyl)

PCB (biphényl polychloré)

Groupe de composés toxiques souvent rencontrés dans les déchets industriels. Ils sont hautement toxiques et fortement cancérigènes. Ils provoquent des modifications neuro-comportementales et immunologiques chez l'enfant, ainsi que des problèmes cutanés et hépatiques, et des troubles de l'audition et de la vision.

Éléments à éviter : adhésifs, transformateurs, condensateurs haute et basse tension de haute capacité, systèmes hydrauliques, ballasts pour éclairage fluorescent, électroaimants et matériel électronique.

PCP (pentachlorophenol)

PCP (pentachlorophénol)

Ce produit chimique dérivé du pétrole est utilisé pour la préservation du bois, car il tue les champignons et les termites. Noms commerciaux en Amérique du Nord : *Dowicide*, *Penta*, *Pentachloral*, *Weedone*.

Son inhalation ou son ingestion peuvent avoir des conséquences mortelles. Peut déclencher une importante irritation oculaire. L'inhalation peut provoquer une intoxication du système circulatoire, avec éventuellement insuffisance cardiaque. Pénètre facilement dans l'organisme par absorption cutanée. Organes cibles du PCP : le foie, les reins et le système nerveux central.

Éviter de faire du jardinage, éviter le contact avec la terre ou avec l'eau des nappes phréatiques, des lacs et des rivières. Ne manger que des produits bio.

Penicillin

Pénicilline

Antibiotique obtenu à partir des moisissures *Penicillium*, (ou produit de synthèse) utilisé dans le traitement de diverses infections et maladies.

Élément à éviter : pénicilline.

Phenylalanine

Phénylalanine

Un des facteurs responsables de la formation des constituants de base de la dopamine, noradrénaline et adrénaline. Elle affecte donc la fréquence cardiaque, la consommation d'oxygène, la glycémie, le métabolisme lipidique. Elle joue un important dans le cerveau, pour la glande thyroïde.

A vérifier dans les cas de dépression, de sclérose en plaques, de problème de concentration, de problème d'agilité mentale, tremblements, médicaments.

On en trouve dans l'orge, le cacao, la morue, la chair de crabe, les œufs, la gélatine, les raisins, le houblon, les patates douces, la levure.

Phosphoric acid

Acide phosphorique

C'est un acide obtenu par traitement du minerai de phosphate avec de l'acide sulfurique. C'est une des matières premières entrant dans la composition de produits tels que les engrais composés, les phosphates pour plantes fourragères, les détergents et les aliments industriels.

Il est présent dans certains produits de nettoyage pour salles de bains, en particulier les produits anti-calcaire, les produits contre les moisissures et les produits d'entretien pour les métaux.

Utilisé comme antioxydant dans les produits cosmétiques. Peut provoquer des douleurs oculaires sévères. Irrite la peau, les voies respiratoires. L'inhalation des vapeurs d'acide phosphorique peut en outre provoquer des douleurs pulmonaires.

Polysorbate

Polysorbate

Un additif alimentaire utilisé comme stabilisateur.

Consommer uniquement des produits bio, éviter de consommer des aliments précuits ou des boissons préparées industriellement.

Pressed wood

Bois aggloméré

Matériau utilisé dans le bâtiment et pour la fabrication de meubles, composé de placage et de particules ou fibres de bois agglomérées avec un liant sous chaleur et pression.

Éléments à éviter : les produits mentionnés ci-dessus, ainsi que les meubles, les murs et cloisons, les sols. Porter des gants.

Silicone

Silicone

C'est un matériau plastique qui était utilisé pour les implants mammaires sous forme de gel jusqu'à ce que la FDA en interdise l'utilisation par mesure de sécurité en 1992. Souvent utilisé dans les lunettes pour le pont de nez.

Éléments à éviter : enduit en silicone utilisé dans les salles de bains, implants en silicone, gants, tétines pour bébés.

Porter des gants.

Sodium Nitrate

Nitrate de sodium

Le nitrate de sodium (NaNO_3) est surtout utilisé comme fertilisant et comme explosif.

Éviter de jardiner, éviter les produits non « bio ».

Sodium Sulphate

Sulfate de sodium

Il est utilisé dans la fabrication du verre, du papier, des colorants et des produits pharmaceutiques.

Styrofoam

Styrofoam (polystyrène expansé)

Nom d'une marque déposée de panneaux de polystyrène extrudé ; matériau léger et résistant

Éléments à éviter : matelas et oreillers, matériel d'emballage, matériel d'isolation et cloisons en Styrofoam.

Sulfites

Sulfites

Les sulfites apparaissent naturellement au cours de la fermentation. On les utilise dans la production de vins, en tant que conservateurs, antioxydants et agents de stérilisation. Les sulfites sont également largement utilisés dans l'industrie agro-alimentaire.

Éléments à éviter : sulfites, aliments préparés contenant des additifs.

Surg. Steel

Acier chirurgical

Il s'agit d'un type d'acier comprenant un alliage de chrome (12 à 20 %), du molybdène (0,2 à 3 %) et parfois du nickel (8 à 12 %).

Éviter de toucher de l'acier chirurgical, ne pas toucher le corps au niveau d'un implant, porter des gants.

Taurine

Taurine

C'est un acide aminé soufré essentiel pour le bon fonctionnement du cœur et des yeux. C'est également un antioxydant que l'on trouve dans la bile et qui émulsifie les lipides ingérés et contribue à leur bonne assimilation. Utile dans les cas d'épilepsie et de troubles de la vision pouvant entraîner une cécité.

Éléments à éviter : protéines animales, poisson, viande rouge, abats (cervelle, foie, cœur).

Threonine

Thréonine

Souvent un problème chez toutes les personnes fatiguées. Les patients déprimés présentent des niveaux faibles de thréonine et de glycine. Empêche l'accumulation lipidique dans le foie. Important pour le collagène, l'élastine et l'émail. Utile en cas de problèmes de digestion, de mauvais fonctionnement intestinal, d'angine, de kystes ovariens, de dysménorrhée et d'inflammation de l'utérus.

On en trouve dans les œufs, le lait écrémé, la caséine, la gélatine, l'avoine, les germes de blé, certains fromages (ricotta et fromage blanc), la viande de porc, de poulet, de dinde.

Tryptophan

Tryptophane

C'est un des acides aminés constituant des protéines. Il est indispensable pour la croissance et pour un bon fonctionnement métabolique. C'est un précurseur de la niacine et de la sérotonine. La sérotonine déclenche le sommeil, contrôle les émotions et la perception de la douleur. Elle favorise le calme et s'oppose à la dépression et à l'anxiété. Elle soulage les céphalées. Participe à la diminution des lipides et du cholestérol dans le sang, et à l'augmentation du niveau d'histamine. Éléments à éviter : lait, fromage, orange, pomme de terre, soja, levure.

Turpentine

Térébenthine

Liquide volatile obtenu à partir de conifères (spécialement des pins). Il s'agit d'une distillation d'oléorésine utilisée comme diluant pour la peinture, comme solvant et comme médicament.

Éléments à éviter : térébenthine et diluants pour la peinture.

Tyrosine

Tyrosine

En cas d'inflammation de la thyroïde, la tyrosine joue un rôle important car c'est un précurseur des neurotransmetteurs. Contribue à calmer l'appétit. C'est un antidépresseur, elle permet de calmer l'anxiété, de favoriser la croissance musculaire, c'est un précurseur de l'épinéphrine, de la norépinéphrine, de la thyroxine et de la mélanine et elle agit comme un antioxydant.

Ne pas toucher ou utiliser de protéines végétales et animales, du cacao.

Uric acid

Acide urique

C'est un déchet du métabolisme. S'il est excrété en trop petite quantité, ou s'il est produit en trop grande quantité, son accumulation pourra provoquer de la goutte. Il y a de l'acide urique dans les urines de tous les animaux carnivores, et dans la salive des chats.

Symptômes courants : allergie aux animaux domestiques, asthme, douleurs dans les bras, autisme, problèmes de vessie, douleurs chroniques non spécifiques du pied, congestion des sinus, cystite, douleurs générales, goutte, hyperactivité, démangeaisons cutanées en cas de transpiration, calculs rénaux, hépatite, leucémie, muqueuses irritées, éruptions cutanées, douleurs articulaires, sensation de lourdeur dans les extrémités. Utilisé comme antioxydant, et dans les lotions et crèmes protectrices solaires.

Éléments à éviter : caféine, haricots, nicotine, viande, épinards, champignons, lotions et crèmes solaires.

Water chemicals

Produits chimiques de traitement des eaux

On en trouve dans l'eau du robinet. Les plus courants sont : sulfate d'aluminium, chlorure d'ammonium, benzène, tétrachlorure de carbone, chlore, DDT, chlorure ferrique, essence, métaux lourds (mercure, argent, zinc, arsenic, plomb, cuivre), organochlorés, organophosphates, PCB, pesticides, produits dérivés du pétrole, hydroxyde de sodium, toluène, xylène.

Éléments à éviter : eau de robinet. Utiliser uniquement de l'eau distillée ou de l'eau par osmose inverse

Weed killer

Dés herbant

Un herbicide est un produit chimique qui détruit les plantes ou qui inhibe leur croissance.

Éviter les dés herbants, éviter de toucher les plantes et les fleurs traitées avec un dés herbant.