

Table des matières

AVANT-PROPOS	7
I. SIMPLE FATIGUE OU VÉRITABLE ÉPUISEMENT ?	11
Discernement	11
Pré-burn-out	14
LES SIGNES CLASSIQUES	15
Confondre avec l'hypoglycémie	16
Maladie de Lyme et autres sources	16
Fatigue chronique ou pathologie plus grave?	17
Serait-ce la candidose?	18
La sub-hypothyroïdie	18
L'intoxication aux métaux lourds	21
TÉMOIGNAGE D'UNE VICTIME D'ÉPUISEMENT CHRONIQUE	24
Sigmund: un ami encombrant?	25
L'acidose	27
LES TESTS D'ÉVALUATION	28
QUELQUES CAS DE FIGURE	32
Un même programme pour tous?	35
QUESTIONNAIRE D'ÉVALUATION	36
II. UN TERRAIN GLOBALEMENT FRAGILISÉ	39
Caractères récurrents	40
Sources ou déclencheurs	41
LA RÉSIGNATION : UN SUICIDE QUOTIDIEN	42
Un canari ou une cryptoville?	43
état des réserves organiques	44
Ça viendrait de mes tripes ?	45
Couacs hormonaux	47
L'HYPOTHÈSE D'UNE MALADAPTATION AU STRESS	49
Quel est votre maillon faible?	51
La dominance œstrogénique	54
DOMINANCE ŒSTROGÉNIQUE	57
Xéno-hormones, pseudo-hormones : les POPs	60
Restaurer l'équilibre hormonal par la progestérone naturelle	62
Comment tester? Comment doser?	64
Lipidophobie?	64
Satanées saturées	65

TÉMOIGNAGE DU PARCOURS D'UNE EX-VICTIME	66
Polymédication	69
Intolérances alimentaires	70
Réactivité aux moisissures	70
Allergique au XXIe siècle	71

III. LA CANDIDOSE SYSTÉMIQUE, UNE RÉALITÉ?	75
Candidose systémique ou vaginale	75
Qu'est ce que le candida ?	77
Cercle vicieux de la dysbiose	78
CANDIDOSE OU AUTRE TROUBLE?	78
Le candida, un ennemi?	80
Résumés des traitements habituels	80
Source et fiabilité du diagnostic	81
ANALYSES SUR SANG VIVANT	82
Symptômes différents des victimes d'épuisement chronique	85
L'hypothèse des canaris	89
Quelle assiette « saine »	90
Résumé du régime classique anti-candida	93
LES RÉGIMES CLASSIQUES ANTICANDIDA: MISE EN PERSPECTIVE	98
Les régimes antidysbiose en Naturoland	107
IV. LES VERTUS DU REPOS	109
Les piliers et les 4R : repos, respirations, régime, remède	109
UNE ASSIETTE RESSOURÇANTE SUFFIRA ?	111
Le repos mental	112
Le repos électromagnétique	113
LES MICROONDES LIÉES À LA FATIGUE CHRONIQUE ?	114
Le repos couché	116
Différence entre se reposer et repos couché	119
Du sport ? Du stretching?	120
De l'oxygénation en douceur	124
Reposer le système digestif	124
Jeûner?	126
FIBRES : MOLLO EN CAS DE COLOPATHIE...	127
Les dissociations alimentaires	128
LE REPOS DIGESTIF EN IMAGES	129
Sauver votre corps par des compléments alimentaires ?	134
Quels ajouts?	136
Des précurseurs...	137
Quels régimes sont généralement proposés?	139

Quelles cures des Topos?	142
Ne pas nier les réactivités	143
Conseils alimentaires pour les nouveaux arrivants.	148
Les pratiquants du régime anti-candida ou SGSC.	150
PLATEFORME DES 5 FORMES DE REPOS	153
V. UN PROGRAMME STRATÉGIQUE	155
Nourritures Vraies	155
Mon Assiette en équilibre	157
Une cure de type antifatigue?	157
Check list «Manger sain»	158
BASES PRATIQUES DE LA CUISINE NATURE	159
Cuisine Nature : le quizz	161
Graisses originelles	163
GRILLE DE BASE D'UNE ASSIETTE RESSOURÇANTE	165
LE CAS D'ANNE	167
Rotation des menus	168
Glycémie instable, surrénales, thyroïde fragile	169
Dysbiose ou colopathie	170
Encombrement toxique	170
PLATEFORME ALIMENTAIRE POUR PERSONNES ÉPUISÉES, EN 10 POINTS	171
ANNEXES	179
Période de réadaptation aux laitages	180
SE GUÉRIR DE L'ÉVICTION PERMANENTE	180
Période de réadaptation au gluten	181
FIBRES : LES RÈGLES DE BASE POUR UNE PERSONNE FRAGILISÉE	183
Organisation en cuisine pour une personne épuisée	185
Bibliographie autour de la progestérone naturelle	192
STADE DE RÉACTIVITÉ DES SURRÉNALES - LE TEST DE TENSION	194
INDEX	195

Fatigue au réveil, maux de tête, sautes d'humeur, passages dépressifs, allergies, pleurs sans raison, infections à répétition (cystites, sinusites, angines, etc), douleurs articulaires ou musculaires inexplicables, affections de la peau (eczéma, psoriasis), indigestions, tensions abdominales et ballonnements ? Si vous connaissez cette litanie (le tout ensemble ou par moments) et si les traitements classiques ne vous soulagent pas, vous êtes peut-être victime d'une invasion par un champignon: le *candida albicans*. Mais vous pourriez aussi être victime d'un tout autre syndrome.

Cet ensemble de symptômes se retrouve en effet dans l'épuisement chronique, la fibromyalgie, la spasmophilie, la maladie de Lyme, la mononucléose chronique, l'hypothyroïdie... — affections souvent caractérisées par des configurations similaires de désordre organique.

Ce sont de bien jolis mots pour qualifier des affections si douloureuses. Pour avoir vécu ce désordre organique profond, je préfère qualifier de « **panne généralisée** » ces maladies floues et multifactorielles qui vous empoisonnent la vie. Les divers systèmes (endocrinien, nerveux, digestif, etc.) semblent être en grève perlée, sinon complète. Peu importe la source exacte de ce déséquilibre global de l'organisme, qui est du ressort du médecin. Pour votre part, vous voulez amorcer une dynamique positive de récupération de la santé.

Que du bon sens !

Au chapitre II, j'exposerai en quoi les victimes d'épuisement chronique pourraient bien n'être que des **allergiques au XXI^e siècle**. Cette hypothèse sera le fil qui vous permettra de ne plus vous perdre dans le labyrinthe des symptômes et de retrouver la sortie qui vous ramènera au bien-être. Je propose ici quelques pistes de bon sens pour prendre en charge son patrimoine de santé en écoutant et répondant aux simples besoins d'un corps humain. Ce bon sens semble tombé dans les oubliettes de l'hypermédicalisation et du tourbillon moderne, une innovation chassant l'autre. Cet oubli, ce déni, est singulièrement effectif chez vous, victimes d'épuisement chronique. Or vous vivez des tempêtes cellulaires