

Cours 1- Bien comprendre les maladies chroniques, intestinales et auto-immunes pour retrouver sa santé.

Ce cours est le premier d'une série de 8 pour comprendre et traiter les **maladies chroniques, intestinales et auto-immunes**. Il est un **pré-requis fortement suggéré** à tous les autres de cette série.

Partie 1

Introduction

Passer feuille avec courriel pour recevoir notes de cours

Cours avec notions générales, pas spécifiques mais sauve des coûts pour explication surtout.

Important d'être suivi par un professionnel.

Mise en garde

Pas médecin, pas droit de poser des diagnostics ni utiliser terme guérir.

Termes utilisés pour faciliter la communication.

Médecine fonctionnelle, rétablir les fonctions du corps, devient optimal=santé

Mon cheminement

Qu'est-ce qu'une maladie chronique, intestinale et auto-immune ?

Chroniques=causes et réponses du corps qui perdurent

Intestinale car les intestins sont toujours atteints.

Auto-immune veut dire que le corps s'attaque lui-même.

Pourquoi ces maladies sont en grande croissance de nos jours.

- Alimentation pauvre en nutriments et plein de produits chimiques imprononçables.
- Stress, la vie va toujours trop vite, pression sociale.

Lequel arrive en premier ? Les deux !

- La mauvaise alimentation cause la pauvre capacité à supporter le stress et lui fait faire de mauvais choix alimentaires pour sauver du temps et de l'argent.

La médecine fonctionnelle versus allopathique

- médecine bonne pour urgence et diagnostique
- normes de prises de sang, vient de qui ?
- Pas encore anormale on va attendre que tu la dépasse, quand tu seras vraiment malade on va te traiter
- Allopathique veut dire traiter par symptômes.

ex; vitre dans le pieds, médicament anti douleur

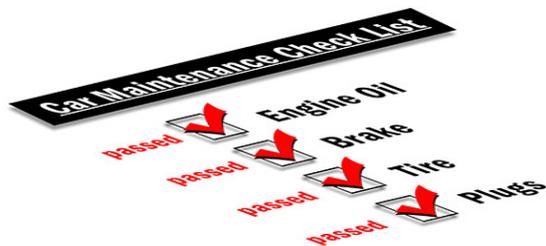
ex; tsa, même chose que vitre mais dans l'intestin

- réapprendre à marcher avec une vitre dans le pied
- apprendre à gérer tes émotions (neurotransmetteurs dans intestins)
- apprendre à ne pas crier, interagir socialement et respecter un horaire.

Traiter la personne et non la maladie

Il y a plusieurs chemins pour arriver à chacune des maladies

Ex; une auto qui ne démarre pas, peut avoir une ou plusieurs et différentes causes.



Médicaments versus produits naturels

Médicaments; pas dans les normes ? Fait le travail à la place du corps, une béquille.

Inconfortable une béquille pendant un an, toute une vie.

Plantes; synergie (frein/accélérateur) et aide le corps à fabriquer ce dont il a besoin.

Orthomoléculaire ou nutriginomie; principe actif isolé, sortir du fossé.

Conditions pour devenir malade chronique.

Pourquoi certaines personnes mangent mal et vont relativement bien versus qqn qui fait attention et à qui tout arrive ?

- génétique (plus de prédispositions mais ne veut pas dire 100%)
- microbiote intestinal
- évènement(s) ou déclencheur(s)
- mode de vie

Partie 2 les notions de base

A) Le stress, glandes surrénales et le cortisol.

Qu'est-ce que le Cortisol

- système de nos ancêtres, Cougar à grandes dents.
- hormone adaptation au stress et pour se bouger.
- Courbe du cortisol normale à 4 points.
- génératrice urgence coupe le reste (digestion, libido, etc..)
- dans glande surrénales (travaille à gérer l'énergie, corps à un ménage à faire)

ex café (fouette le corps pour donner son énergie)

- Para et sympathique

B) La digestion

Revue du processus digestif

C) L'hyperméabilité intestinale

Aliment non digérés complètement.

Passoire /doorman vip

Intrus/intolérances alimentaires

D) La barrière hémato-encéphalique

Troubles humeur, tsa, tda. Tdah

Facteurs causant hyperméabilité

- Alcool
- stress (dont exercice trop intense)
- cigarette
- patate
- grains
- sibo
- virus
- Médicaments

E) Système immunitaire

Son fonctionnement; ex plaie

- chaleur (rougeur)
- globule blanc petit balai brosse et soldat
- sort le pu (déchets et intrus)

ok si ponctuel mais si chronique (petit balai brosse irritant).

même chose dans les intestins 24 hrs sur 24 car toujours nourriture, transit 36 à 72 hrs.

E) L'homéostasie

Processus de régulation pour nous maintenir en vie.

- sang ph 7.34, processus tampons si mange pas légumes verts ou aliments basiques.

Minéraux, eau, gras (ex; cholesterol)

Autres façons

- acidité, chaleur, toxines
- menstruation
- fièvre
- acné

F) Différence entre l'élimination et la détox

Émonctoires; intestins, reins, poumons, peau, (foie)

Elimination

- Élimine à mesure cuisine (sang) et faire la vaisselle (lymphe).
- Sang versus lymphe 3 fois plus, ganglions (pleins on les enlèvent).

Détox

- Détox toxines encrassées, dormantes.
- Si détox quand bouchon pas ouvert=danger organes vitaux.
- Attention cure pas n'importe quand ni comment. Foie après intestins et reins.

Partie 3 Recap sur comment se crée la maladie, encrassement, élimination

1. génétique
2. microbiote
3. stress
4. digestion (putréfaction ou fermentation)
5. hyperméabilité et syst. Immunitaire.
6. stockage toxines, douleur, fatigue manque énergie.
7. Le corps tente homéostasie, symptômes d'élimination
8. carence en nutriments= fonctions qui ne se font pas (ex zinc co facteur 10000 fonctions, voiture roues carrées, je comprend pas me rends pas vite ??)
9. symptômes, syndrômes (groupement de symptômes), maladie
10. système immunitaire chronique crée des dommages lui-même.

Partie 4-Les causes majeures et principales

Analogie; sceau qui se remplit



Ex thyroïde, syntroid ajoute de l'eau sans arrêt sans réparer les trous.

Les vraies hormones s'ajustent selon froid, faim, stress etc. pas synthétique donc dosage difficile à trouver.

Le bain et irritants, bouchon, robinets

Les toxines se remplissent peu à peu le bain et il peut venir à déborder =Symptômes



Selon ou il déborde et son mode d'excrétion, l'eau (toxines) va créer différents dommages.

- peau
- reins
- muscles
- cerveau

1-Une des premières choses à faire si le bain déborde ?

Appeler Qualinet.. 😊

- fermer le ou les robinets (chronique/auto-immun souvent plusieurs, pas la malchance =séquence logique)
- enlever le bouchon !!!
- Après nettoyer et réparer (ex dur de réparer l'émail quand encore de l'eau ??)

Emonctoirs principaux;

- Intestins
- Reins
- Poumons
- peau, et foie (pas émonctoirs direct mais contribue)
- général pour ouvrir les **émonctoirs principaux** comme les **intestins**, les **reins** et ensuite aider/purger le **foie**, cette étape étant un pré-requis pour passer aux étapes suivantes en douceur et sécuritairement.

Pour les produits recommandés, je vous met mes liens de naturopathe pour vous donner accès à des **produits de qualités professionnelles** disponibles uniquement sur recommandations d'un praticien et je vous donne **10% (fullscript) à 20% (Métagénics si c'est votre première commande) de rabais** selon le fournisseur. Je vous recommande de ne pas commander sur amazon les produits sont rarement bien entreposés et souvent expirés.

Protocoles d'élimination.

Protocole élimination tous émonctoires (intestins, reins, foie en même temps)	au lever	au déjeuner	avant-midi	au lunch	après-midi	au souper	au coucher	notes
Ultra clear renew Augmenter graduellement http://sturcotte.metagenics.com/ca-fr/mp/products/canada/ultraclear-	½ à 2 scoop par jour							

Ou séparément

Protocole d'élimination des intestins; pour les maladies chroniques, intestinales ou auto-immunes on vise minimalement 3 selles par jour pour sortir la toxicité et déchets accumulés depuis des années.

Protocole élimination Jusqu'à 3 à 5 selles par jour	au lever	au déjeuner	avant-midi	au lunch	après-midi	au souper	au coucher	notes
Magnésium http://sturcotte.metagenics.com/ca-fr/mp/products/canada/mag-citrate Augmenter la dose jusqu'à déclenchement de selles 4-5 x /jour Ne doit pas être en diarrhée tout le temps sinon diminuer la dose	1-5 capsules						1-5 capsules	

Ou

Protocole élimination Jusqu'à 3 à 5 selles par jour	au lever	au déjeuner	avant-midi	au lunch	après-midi	au souper	au coucher	notes
Vit C http://sturcotte.metagenics.com/ca-fr/mp/products/canada/ultra-c-1000	2 caps et augmente jusqu'à déclenchement						1-2	

Ou

Protocole élimination Jusqu'à 3 à 5 selles par jour	au lever	au déjeuner	avant-midi	au lunch	après-midi	au souper	au coucher	notes
Thorne vitamine C powder S'augmente plus facilement https://ca.fullscript.com/welcome/sturcotte	2 caps et augmente jusqu'à déclenchement						1 - 2	

Protocole d'élimination par les reins (si urine brûle à la miction, pertes acides, douleurs aux reins)

Protocole élimination reins	au lever	au déjeuner	avant-midi	au lunch	après-midi	au souper	au coucher	notes
KD renagen Métagénics http://sturcotte.metagenics.com/ca-fr/mp/products/canada/renagen-dtx		1 cap		1 cap				

Et/Ou les deux ensemble possible, si la personne est très toxique

Protocole élimination reins	au lever	au déjeuner	avant-midi	au lunch	après-midi	au souper	au coucher	notes
Dandelions en tincture mère St Francis https://ca.fullscript.com/welcome/sturcotte	15 à 45 gouttes		15 à 45 gouttes		15 à 45 gouttes			

Protocole d'élimination foie

Protocole élimination foie	au lever	au déjeuner	avant-midi	au lunch	après-midi	au souper	au coucher	notes
Adva clear http://sturcotte.metagenics.com/ca-fr/mp/products/canada/advaclear	1 cap			1 cap		1 cap		

Ou

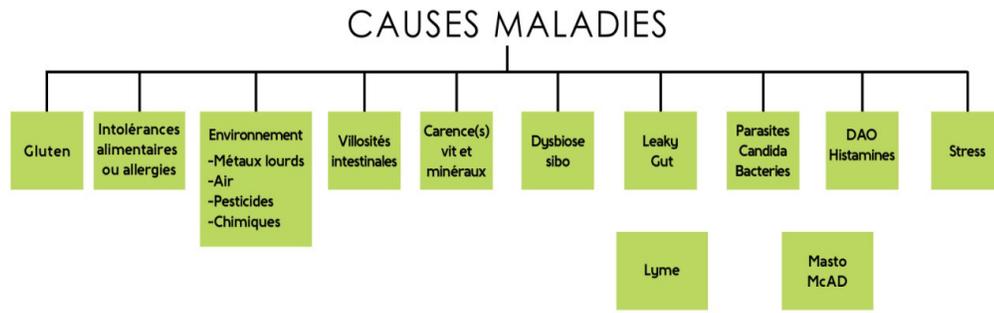
Protocole élimination foie et intestins ensemble	au lever	au déjeuner	avant-midi	au lunch	après-midi	au souper	au coucher	notes
Liver-Gi détox Pure https://ca.fullscript.com/welcome/sturcotte	15 à 45 gouttes		15 à 45 gouttes		15 à 45 gouttes			

Protocole d'élimination par les poumons

- Exercice
- Pranayama

Protocole d'élimination par la peau

- brossage à sec
- massage
- Abhyangha (massage à l'huile chaude)
- Sudation
- Sauna



Détails des causes (séparés en ateliers à venir)

tout le monde avec une des maladies mentionnées, devrait faire atelier 2-3-4 après selon symptômes mais tout le monde ont 2-3-4 de problématique

Stress atelier 2

- Cause primaire de toutes les causes selon moi.
- Un petit stress parait une montagne.
- Difficulté à se concentrer, rappeler.
- Cougar à grande dents.
- Solution gestion horaire, respiration.

Gluten (vrai gluten) atelier 3

2^e cause la plus commune et reconnu officiellement comme cause dans 140 maladies auto-immunes.

Pas juste les 5 grains, saviez-vous mais deuxième contenant le plus de gluten ?

92% coeliaque guérissent pas et développent 5-8 maladies auto-immunes.

- Pas juste symptômes dans le ventre.
- Fatigue, maux de tête.
- Snc (syst nerveux central); ex ataxie.
- Humeur, dépression, cognitif (tsa, tda/tdah).

Nous verrons différence entre coeliaque, sensibilité et intolérances et tests de dépistages et un protocole pour améliorer la digestion.

Intolérances alimentaires ateliers 4

- Pas juste symptômes dans le ventre.
- Rétention d'eau, surplus de poids ex; Mélanie, Nadine perte de beaucoup de poids, sinon autres infections.
- Rage de bouffe, sucre, compulsions.
- Fatigue (guerre 24/24), humeur, irritabilité.

Nous verrons les différences entre allergie, sensibilité, intolérances et les tests de dépistages et un protocole pour réparer les intestins.

Rappel : tout le monde avec une des maladies mentionnées devrait faire atelier 2-3-4 après selon symptômes mais tout le monde ont 2-3-4 de problématiques.

Et ces ateliers nous aident pour la suite;

atelier 2; stress si trop fatigué corps répond pas et pas énergie pour faire changement de mode de vie

atelier 3-4 gluten et intolérance ;

si 1000 soldats dans le corps,

500 occupés avec gluten,

250 occupés avec intolérances.

Reste juste 250 pour vrai intrus. Parasites, sibo, virus

même si je leur donne les meilleures armes; ex 1000 armes juste 250 soldats de dispo les résultats sont moins bons.

Métaux lourds et carences atelier 5

- Snc, humeur (tsa, tdah)
- Fibromyalgie/fatigue chronique
- Maux de tête migraine
- Vers et parasites sont attirés par les métaux

- Nous verrons où on les retrouve, les tests cheveux, urines, fécaux, et comment les éliminer (chélater) de façon générale.

Parasites, sibo, virus, moisissures et candida atelier 6;

Conséquence des autres dérèglements comme l'hyperméabilité intestinale, métaux lourds, fatigue et soldat occupés.

- Ventre très souvent.
- Humeur, fatigue, irritabilité, douleurs migrantes.
- Anus qui pique.
- Très souvent carencés car se nourrissent de nos vitamines et minéraux.

- Nous verrons où on les retrouve, les tests de dépistage et comment les éliminer

Produits chimiques-produit ménager et corporels ateliers 7/8

Rare qu'à lui seul dérègle sauf cas de métier; coiffeur, producteur agricole, pétrochimie etc..mais le sceau se remplit plus et déborde.

- Snc
- Acidité
- Humeur, tsa, tdah,
- Fatigue
- Odeur corporelle

Autres causes

arrive car trop plein, hyperméabilité, système immunitaire affaibli le lien entre elle pas au hasard

- Histamine
- Lyme,
- Mastocytes etc..

importance de les dépister, éliminer, pour que le corps revienne à la normale (sans intrus, sans déclenchement syst immunitaire et geurre 24/24)

Partie 5 Qu'est-ce qu'une maladie auto-immunes

- Le corps s'attaque lui-même.
- Tir croisé en tirant fait des dommages.
- ou molecular mimicry Ex intolérances code ressemble à thyroïde

Surviv des maladies auto-immunes

La différence c'est l'endroit où est le dommage, encrassage ou crise d'élimination se crée. **Dans tous les cas, il faut retirer le ou les irritants et réparer la muqueuse et combler carences.**

fatigue chronique

- Maladie d'exclusion.
- Stress.
- Mauvaise digestion.
- 24 hrs sur 24 en guerre.
- Encrassage, énergie ne circule pas.
- Cause; minimalement stress, mauvaise digestion et plus.

fibromyalgie

11 points sur 15, étude seulement pas diagnostique à la base car douleurs migrantes.

- Maladie d'exclusion.
- Idem fatigue chronique.
- En plus douleur car encrassage.
- Énergie ne se rend pas dans les muscles comme barrage hydro électrique.

- Irritants; stress, mauvaise digestion, souvent métaux lourds, souvent parasites et sibo.

arthrite (polyarthrite ou spondylarthrite)

- Acidité des toxines dans les articulations, inflammation réduit la mobilité (ex :capsule épaule).
- Inflammation volante; traiter en physio ne donnera rien, courir après sa queue.
- Diminuer toxines= diminue inflammation aloes, chloro mais alimentation très important.
- cascade inflammatoire cytokine (messager inflammation).
- avant de détox ouvrir les bouchons.
- irritants; gluten, intolérances, parasites, sibo, Lyme,

Chron's, colite ulcéreuse et colon irritable (irrité)

L'acidité brûle les muqueuses intestinales

- Diarrhée=Veut éliminer substance dangereuse.
- Plaies, diverticules, polype etc.. réaction, enflure, brûlure.

1-Colon irritable non, maladie exclusion

Critères de Rome : Les critères sont:

Douleurs abdominales récurrentes, en moyenne, au moins 1 jour par semaine au cours des 3 derniers mois, associées à 2 ou plus des critères suivants: un changement de fréquence des selles Associé à un changement de forme (apparence) des selles.

Critères remplis pour les 3 derniers mois avec début de symptôme au moins 6 mois avant le diagnostic.

Irrité par un irritant

Colon devient sensible

Ex : aux aliments crus (pas la cause) même si bon pour la santé

Chron et colite=système immunitaire

- 2-Chron, petit intestin
- 3-Colite, le colon

Hashimoto/Grave's (thyroïde)

Thyroïde =hormones, règle la température

- Sceau qui se remplit et syntroid comme si on ajoutait de l'eau dans un sceau troué par irritants.

Et

- Tirs croisés ou moléculaire mimicry.
- Souvent fatigué, difficultés de se défendre
Rarement besoin d'hormones (parfois plantes), seulement retrait irritants par alimentation, et changement de mode de vie suffisant.
Souvent en moins de 3 semaines besoin d'ajustements du syntroid ou effexor.

Eczéma et psoriasis et autres maladies de la peau

- Maladie d'excrétion
- Émonctoires principaux n'y arrivent pas
- Savons, crèmes, produits beauté....

sphère ORL : souvent produits laitiers en plus.

Maux de tête, migraine

Le symptôme le plus commun.

- irritants dans les yeux fait mal non ? tissus, cellules qu'on ne voit pas aussi!
- irritants; gluten, intolérances, parasites, sibo, métaux lourds, produits chimiques.

Différence entre maux tête et migraine.

- **Les céphalées de tension:**
Ce type de mal de tête peut être occasionnel ou chronique.

L'intensité des symptômes est de faible à moyenne. Une pression (ou une sensation de serrement) est ressentie au niveau du front et des tempes; elle est parfois accompagnée de douleur au cou. Ce type de céphalée ne provoque ni nausées ni vomissements.

- **Les céphalées vasculaires:**
La fréquence de ce type de mal de tête est de une fois aux deux jours, jusqu'à huit fois par jour; sa durée, de quelques minutes à quelques heures. La douleur est très intense, pénétrante mais sans pulsation et se situe d'un seul côté de la tête. Des larmes, de la congestion et de la sudation peuvent accompagner la douleur.
- **La migraine:** empêche de faire ses tâches quotidiennes.
Elle peut survenir une fois par année et jusqu'à trois fois par jour. La douleur, d'intensité moyenne à élevée, dure de quelques heures à quelques jours (habituellement entre 4 et 72 heures). Elle est de type pulsatile (sensation d'avoir des battements de cœur dans la tête), se situe d'un seul côté de la tête et s'accompagne souvent de nausées, de vomissements et d'hypersensibilité au son et à la lumière.

Troubles de l'humeur ou de l'attention

tsa /tda/tdah

- barrière hémato-encéphalique
sceau qui se remplit, colle les différentes zones du cerveau, social, opposition, cognitif, langage. Ex moi et mes enfants symptômes.
- carences en vit et minéraux surtout complexe B mais beaucoup de carences.
- **irritants;** intestins toujours atteints, alimentation, métaux lourds, parasites, sibo, moisissures (ex cliente enfants du coin tous malades), candida, carences.

solutions;

- retour sur vitre dans le pied et traitements proposés pour tsa en allopathie.
- alimentation safe.
- taux de sucre, sucre raffiné versus naturel.
- Intolérances.
- gluten, prod laitiers (caséine).
- Carences.

Partie 6 Solutions/traitements

Trouver la cause ne répare pas le corps

C'est l'erreur que les gens font le plus souvent d'arrêter au clou enlevé.

Ex : Trouver le clou ne répare pas le pneu



Arrêter de mettre de l'essence sur un feu ne l'éteint pas



Ex : Maltraiter une voiture la faire rouler trop vite, mettre du diesel alors qu'essence sans plomb, mettre ordinaire au lieu du super la laisser dehors à la pluie ou neige. Pas parce que j'arrête de la faire aller vite, mettre de la mauvaise essence, l'entrepote va se remettre à fonctionner A1; même chose avec le corps.

Alimentation

Selon vous quel est l'alimentation la plus santé ?

Pas un débat, un partage de mon savoir et expériences.

- Vegé
- Vegan
- Crudivore

Sans grains

- Paleo (comme nos ancêtres)
- Keto (gras, un peu protéine)
- Gaps (produits laitiers et fermentation)
- Fodmap
- Scd
- Sibio

Autres solutions

- Bouger et massage=circulation sanguine et lymph
- Musculation
- Massage gym lits hydromassage
- Méditation
- Yoga

Équilibre entre le Physique, l'émotionnel et le mental.
Comme 3 pattes d'un tabouret.

Inscriptions autres cours

Dans mon calendrier si difficultés m'écrire.

Ok si pas fait cours 1 mais idéalement le prendre en vidéo avant

Vous allez recevoir notes de cours par courriel