Table des matières

Préface du Dr Stéphane RÉSIMONT 7

4 - COMMENT ACCOMPAGNER 9
4.1 - Hygiène de vie et environnement 9
4.1.1 - Boire en quantité suffisante une eau « filtrée » 9
4.1.2 - S'éloigner des grandes villes polluées 10
4.1.3 - Manger bio, local, de saison 11
4.1.4 - Abandonner le plastique 12
4.1.5 - Choisir des ustensiles de cuisine sains 13
4.1.6 - Déménager en cas d'humidité et/ou de moisissures intraitables dans son logement 15
4.1.7 - Cosmétiques et produits d'hygiène naturels 17
4.1.8 - Limiter l'exposition aux ondes 18
4.1.9 - Changer de profession en cas d'exposition à des substances toxiques 18
4.1.10 - Éviter d'habiter près des centrales nucléaires 19
4.1.11 - Changer de job/conjoint et son état d'esprit 20
4.1.12 - Développer son autonomie (énergie, nourriture…) . . 21
4.1.13 - Choisir ses médias pour limiter le stress 22
4.1.14 - Mesurer la balance bénéfices/risques avec son médecin (vaccins, médicaments) 23
4.1.15 - Cultiver le lien social 23
4.2 - Réduire l'inflammation et restaurer l'immunité 24
4.2.1 - Digestion et inflammation : l'importance du pH et des enzymes 24
4.2.2 - Protocole : Alimentation anti-inflammatoire + mastication 28
4.2.3 - Protocole : réparer l'intestin poreux 33
4.2.4 - Protocole : plan anti-candidose 35
4.2.5 - Protocole : Anti-SIBO *(Small Intestinal Bacterial Overgrowth – ou pullulation bactérienne)* 37
4.2.6 - Protocole : Hypochlorhydrie 39
4.2.7 - Protocole : Insuffisance biliaire 41
4.2.8 - Protocole : Dysbiose (fermentation/putréfaction) 43
4.2.9 - Protocole : Optimiser le sommeil 45
4.2.10 - Acupuncture 49

4.3 - Restaurer une bonne fluidité membranaire 51
4.3.1 - Restaurer la fluidité membranaire 53
4.3.2 - Contrer la résistance aux hormones thyroïdiennes HT) 56
4.4 - Corriger les carences nutritionnelles et micronutritionnelles . 60
4.4.1 - La thyroïde en action : cofacteurs, plantes, énergie . . 60
4.4.2 - Méthylation : le chef d'orchestre 82
4.4.3 - Mitochondries : les moteurs de l'énergie 84
4.4.4 - La chrononutrition et les neuromédiateurs 87
4.5 - Restaurer l'équilibre des hormones connexes 92
4.5.1 - Hormones hypophysaires 93
4.5.2 - Hormones métaboliques/régulation énergétique . . . 98
4.5.3 - Hormones sexuelles (hommes et femmes) 110
4.5.4 - Hormones surrénaliennes et sommeil 126
4.5.5 - Autres hormones à ne pas négliger pour leur lien avec la thyroïde 147
4.6 - Optimiser le foie et la détoxification / le NASH et son lien avec Hashimoto 154
4.6.1 - Le foie dans Hashimoto : un carrefour hormonal et immunitaire 155
4.6.2 - NASH : de la stéatose silencieuse à l'inflammation chronique 156
4.6.3 - Activer les émonctoires avant le foie : principe fondamental 156
4.6.4 - Soutien du foie : une stratégie par étapes qui commence par soutenir les émonctoires 157
4.6.5 - Soutien ciblé du foie : phase 2 de la stratégie 158
4.7 - Virus latents dans Hashimoto : les maintenir en sommeil par une approche naturopathique 160
4.7.1 - Les mécanismes de réactivation virale : ce qui fait « sauter le couvercle » 161
4.7.2 - La fluidité membranaire, un facteur clé souvent négligé 162
4.7.3 - Bases naturopathiques du soutien antiviral 162
4.7.4 - Méthodologie : virus par virus 163
4.7.5 - Les virus 165
4.8 - Rééquilibrer le système nerveux, réduire le stress et les émotions non digérées 196
4.8.1 - Comprendre le stress chronique : une dérégulation systémique, pas une simple émotion 196
4.8.2 - Le rôle du nerf vague et de la cohérence cardiaque : restaurer le calme intérieur par le système nerveux autonome 198
4.8.3 - Méditation, pleine conscience et ondes cérébrales : pacifier le mental, recalibrer la physiologie 202

4.8.4 - Techniques corporelles et énergétiques : reconnecter le corps pour libérer le mental et calmer l'inflammation 209
4.8.5 - Psychologie, mémoire cellulaire et dimension énergétique : penser au-delà du visible 214
4.8.6 - L'approche de Patrick Santilli : repenser la souffrance psychique au-delà de la médicalisation 220
4.8.7 – Neuroplasticité, royances et pouvoir de transformation 222

CONCLUSION 224

ANNEXE 1 227

ANNEXE 2 239

ANNEXE 3 247

ANNEXE 4 309

ANNEXE 5 313

ANNEXE 6 317

POSTFACE 1 321

POSTFACE 2 325