

CINA K



*Centre International de Neurobiologie Appliquée selon le Dr Klinghardt
International Center for Applied Neurobiology according to Dr Klinghardt
Internationales Zentrum für Neurobiologie nach Dr Klinghardt*

NEUROTRANSMETTEURS

LA CONSTITUTION DE QUATRE NEUROTRANSMETTEURS

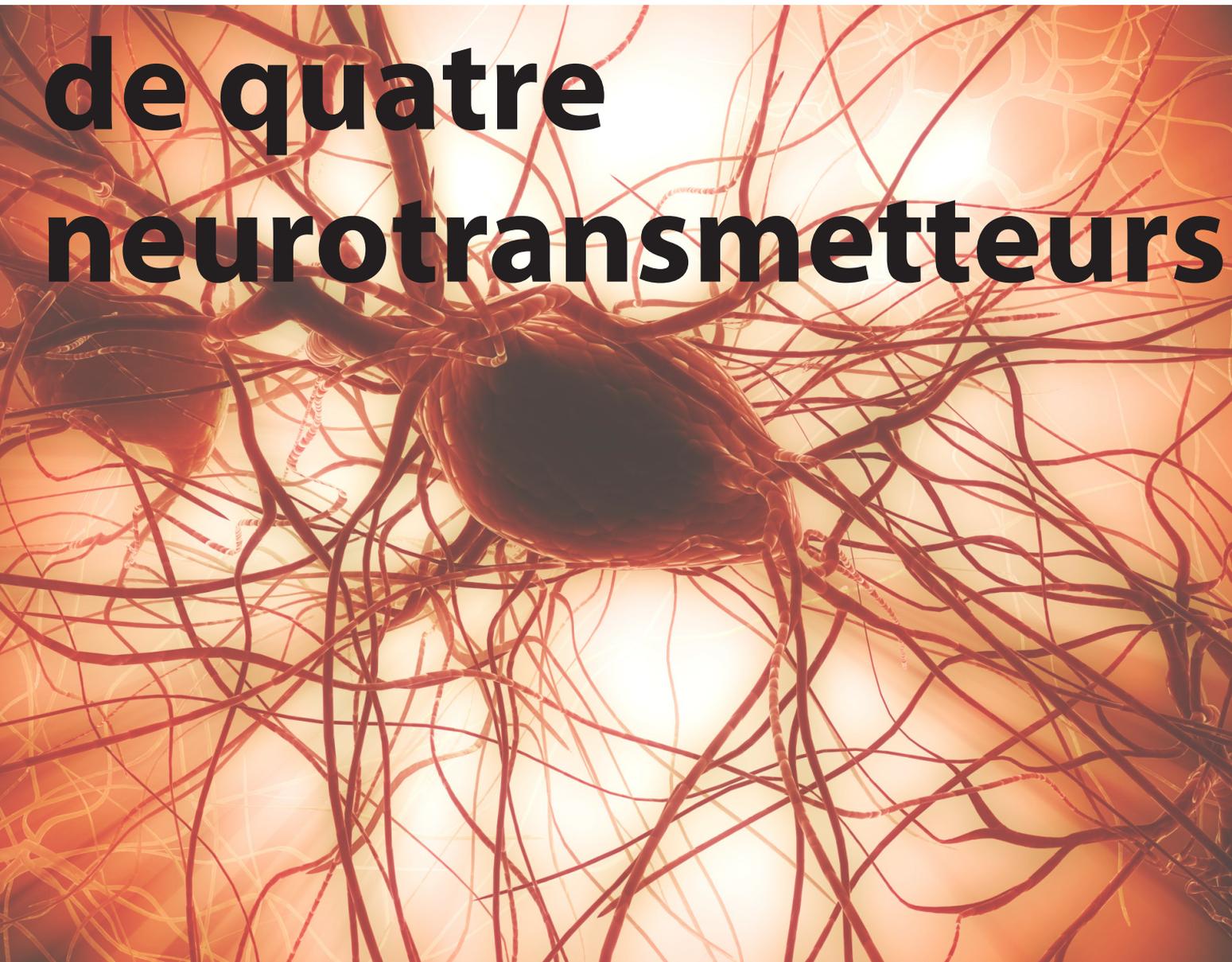
TEST : DÉTERMINEZ VOS CARENCES EN NEUROTRANSMETTEURS

LA BORRÉLIOSE DE LYME

UNE MALADIE GRANDEMENT SOUS-ESTIMÉE

La constitution

de quatre neurotransmetteurs



Une cellule nerveuse (ou neurone).

Notre constitution, notre tempérament, notre personnalité, notre caractère, notre comportement et de nombreux aspects de notre physiologie sont déterminés par quatre des neurotransmetteurs les plus importants : la dopamine, l'acétylcholine, la GABA et la sérotonine.

En amont de nos maladies, on trouve souvent une carence de l'un ou plusieurs de ces éléments. Si ce-

tte carence est corrigée à temps, le patient ne tombe pas malade. Pour les maladies neurologiques chroniques, il est extrêmement utile (et facile) de déterminer les neurotransmetteurs faisant défaut à l'aide du questionnaire du CINAk (voir page 6), et de mesurer leur concentration à l'aide du diagnostic de régulation (ART). Les patients ainsi traités vont souvent très vite mieux, la maladie de base est mieux traitée, et la guérison s'effectue plus rapidement.

Pourquoi ne pas effectuer un diagnostic en laboratoire ?

Plus de 95% de la dopamine et de la sérotonine sont produits par le système nerveux entérique du tractus gastro-intestinal. Cependant, ce n'est pas la carence en dopamine dans l'intestin qui détermine le tableau clinique du patient, mais la carence en DOPA d'un certain groupe de synapses dans une certaine zone

du cerveau (par exemple, dans l'un des ganglions du tronc cérébral ou dans la zone subthalamique). Les tests d'urine et de sang concernant ces éléments en disent peu, voire ne disent rien sur la présence de cet élément dans les zones critiques du cerveau mais donnent uniquement un aperçu de la production globale dans le corps. Seules deux méthodes de test peuvent donner une idée de ces éléments dans ces zones : le test de résonance directe de l'ART, et le questionnaire développé par le Dr Eric Bravermans (voir ci-dessous). Seul le test de résonance directe peut déterminer quelle concentration de quel élément est stockée de manière intracellulaire dans les vésicules présynaptiques ou quelle quantité d'un transmetteur a déjà été séparée dans la colonne synap-

tique. Dans l'intestin, la sérotonine a, par exemple, pour effet d'activer la motilité de la musculature lisse (ce qui favorise le transit). Selon la zone du cerveau, la sérotonine a des effets totalement différents (voir ci-dessous). Chaque élément des neurotransmetteurs est certes produit dans chaque cellule nerveuse du corps mais atteint, dans le cerveau, sa concentration la plus élevée, dans les zones anatomiques inférieures : la dopamine dans le cerveau frontal, l'acétylcholine dans le cortex pariétal, le GABA dans les lobes temporaux, et la sérotonine dans le cortex occipital.

D'où viennent les troubles du métabolisme des neurotransmetteurs ?

Les neurotransmetteurs sont synthétisés sous différentes influences : nos pensées, nos perceptions (par exemple l'audition d'un beau morceau de musique), nos émotions (par exemple lorsque nous tombons amoureux), et sont liés à notre activité corporelle. Ils peuvent s'appauvrir par un mode de vie inapproprié, par une mauvaise nourriture, par l'électrosmog, par les maladies, par les toxines, les agents pathogènes ainsi que par les expériences, traumatisantes ou positives. Le stress dans les relations, par exemple, réduit la concentration de tous les neurotransmetteurs. A court terme, les drogues (l'ecstasy

par exemple) augmentent la résonance de divers neurotransmetteurs dans certaines synapses de régions spécifiques du cerveau, et, à long terme, s'y appauvrissent. Toute influence de l'environnement, tout conflit non résolu, tout sujet systémique non résolu, tout poison de l'environnement, toute denrée alimentaire génétiquement modifiée, toute habitation ayant des moisissures, toute allergie à la poussière de maison, toute allergie alimentaire, toute carence en oligoéléments sont autant d'influences qui mettent à l'épreuve nos neurotransmetteurs et les altèrent. Il existe pour chacun d'entre nous un équilibre des neurotransmetteurs qui fonctionne de manière optimale. Nous ressentons chaque écart de manière désagréable ; or, les écarts, qui durent longtemps entraînent de manière prévisible certaines maladies. Notre monde actuel ne nous permet souvent plus d'organiser notre vie de manière optimale. Nous devons adopter des compromis (par exemple pour vivre au sein du réseau d'émissions des ondes de téléphone mobile) qui ont des conséquences. Il est donc judicieux de pouvoir optimiser nos neurotransmetteurs sans changer notre vie de manière radicale.

Rééquilibrer les neurotransmetteurs

La solution la plus facile pour équilibrer les neurotransmetteurs est, en relation avec le diagnostic correspondant, une combinaison de différents éléments, qui sont la prise d'acides aminés orthomoléculaires, le traitement avec la psychoneurobiologie (PNB), la MFT, la chromothérapie et la modification du style de vie. La désensibilisation PNB, les incompatibilités avec les neurotransmetteurs que nous observons sont souvent une partie importante du traitement. Nous utilisons, à cet effet, les neurotransmetteurs homéopathiques dilués de Staffen Pharma.

J'espère que l'exposition des fonctions des différents éléments pourra être utile pour développer, dans le cadre du CINA K, d'autres processus efficaces.

Le questionnaire du CINA K est, pour la pratique journalière, un ou-

til important. L'application du test est très simple. L'interprétation et la manière de procéder sont décrites aux endroits correspondants. Deux points de vue importants se dégagent du test :

1. *Quel type de neurotransmetteurs le patient a-t-il sur la base de sa génétique et de son origine ?*

Le type est une caractéristique stable qui ne change pas même au cours d'un traitement plus long (constitution). Mais il existe aussi des situations dans lesquelles les maladies et les traumatismes peuvent provisoirement changer le type (situation).

2. *Quel élément du neurotransmetteur est le plus appauvri pour le moment et provoque des symptômes de maladie ?*

Dans la thérapie, nous soutenons la constitution mais nous encourageons aussi la nouvelle formation des éléments manquants. A cet effet, nous utilisons les techniques citées dans le texte, mais aussi la CES (*cranial electric stimulation*) avec la technologie KNT (présentée dans les cours de l'ART). La chromothérapie avec la vague de photons (le meilleur instrument de ce genre connu au monde), l'élimination des neurotoxines et le traitement des infections chroniques (voir protocole sur les borrélies).

Dans le texte suivant, chaque rubrique s'accompagne de la principale caractéristique du neurotransmetteur correspondant. Cette liste vous donne l'occasion de trouver quel est votre type, lesquelles parmi vos neurotransmetteurs peuvent être épuisés et quelles mesures thérapeutiques seraient judicieuses. Le mieux est cependant de répondre par écrit au test CINA K. Le test vous donnera, en une vingtaine de minutes, un aperçu de votre type de constitution, et de ce dont vous avez besoin en ce moment. Si ce test est effectué par un patient comme partie du diagnostic préliminaire, on peut orienter la thérapie ART de façon plus efficace, et nos patients vont très rapidement mieux. ■

Dopamine : donne des forces

Plus grande concentration : cerveau frontal

Fonction / type

Source de notre force mentale et de notre énergie
Onde bêta du cerveau (supérieur à 12 Hz)
Agit comme une amphétamine naturelle et modifie toute l'énergie du cerveau
Motivation
Intelligence et pensée abstraite
Poser les objectifs
Personnalité
Enthousiasme pour de nouvelles idées
Métabolisme et digestion
La dopamine provoque l'électricité qui contrôle par la volonté des mouvements notre intelligence, la pensée abstraite, notre personnalité et les plans d'avenir
Un produit accessoire de la circulation de la dopamine est la dissémination d'adrénaline
Régulation de la pression sanguine

Maladies et dysfonctionnements

Maladies liées aux dépendances
Surpoids
Profonde fatigue
Morbus Parkinson

Etat des carences

Le type solitaire: pas d'énergie pour contacter des autres personnes, perte du sentiment de l'amour, de la joie, de la tristesse, de la rage ou de la nostalgie
Celui qui procrastine: pas d'énergie pour le faire aujourd'hui, remet tout à plus tard. Evite la confrontation quand il est en colère
Mouvements nerveux des jambes (*Restless legs syndrom*)
Souvent causé par le plomb et le cadmium (fumée de cigarettes, gaz d'échappement), ou borréliose (cerveau frontal)
Discorde
Perte de l'attention
ADS

Composants /Thérapie en vue d'augmenter la DOPA disponible

Acides aminés: Tyrosine (500 – 1000 mg trois fois par jour, augmente la DOPA), Phénylalanine DL (surtout en cas de fatigue et de douleurs)
Substances orthomoléculaires (SO) et herbes: poudre de Mucuna, une à six cuillères à thé par jour (augmente la DOPA), chrome (fatigue), thiamine (désaccoutumance aux drogues/alcool/café), rhodiola (en cas de dépression).
Thérapie secondaire: méthionine, vitamine B₆, Complexe B, Ginkgo biloba, Phospholipides Exchange Cinak, huile de poisson (en cas d'inflammation). Pour perdre du poids: 20 comprimés de chlorella avant chaque repas

Autre thérapie

Chromothérapie (la plupart du temps, traiter dans le domaine de la lumière rouge à la fréquence élevée de 12 à plus de 30 Hz)
Thérapie par les sons (p. ex. méthode Tomatis)
Traitement des borrélioses
Test des différentes ampoules de dopamine dans le set d'essai et dé-

sensibilisation PNB des dilutions testées aux allergies
Injection de venin d'abeille
Thérapie respiratoire (p. ex. QLB)

Substances / activités stimulant la dopamine

Sain (stabilisation durable):
Soulever des poids / haltères
Jouer aux échecs
Procaine
Malsain (augmentation brève suivie d'un appauvrissement):
Café
Sucre
Cocaïne

Acétylcholine : augmente la créativité

Concentration la plus importante : lobes pariétaux

Fonctions / Type

Régularise la force mentale et l'énergie
La plus forte concentration se trouve dans le cortex pariétal, « usine » des pensées de notre cerveau et source de toute pensée et action créatrice. Là, les sensations corporelles sont interprétées. Les ondes alpha (8 à 12 Hz) s'y trouvent ; celles-ci régularisent la vitesse de fonctionnement global du cerveau. L'acétylcholine régularise la qualité et la vitesse de la pensée. Elle veille à ce que l'énergie et l'information s'écoulent facilement par chaque système dans le cerveau. L'acétylcholine est aussi la poutre maîtresse de la myéline, la substance qui, en tant qu'isolateur, sépare les neurones, de sorte que les informations arrivent à la cible sans se perdre
Aide le cerveau à comprendre les signaux sensoriels
Détermine la vitesse de la pensée et l'âge biologique du cerveau
Maintient le cerveau humide et donc conducteur, de sorte que les champs électriques modulés (informations) puissent se diffuser facilement
Constituant de la myéline (isolation)

Maladies / Dysfonctionnements

Difficultés d'élocution
Pertes de mémoire
Difficultés à apprendre
Morbus Alzheimer
Arthrite
Ostéoporose
Sclérose en plaques

Etats de carences

Le type excentrique: vit dans un monde de rêves, de visions sauvages De l'extérieur, apparaît terne et sans expression. Risque de stress pour lui-même et les autres
Le perfectionniste: rigide, difficultés pour prendre les décisions, auto-contrôle sévère en sacrifiant joie et détente. Ne peut pas finir sa tâche, l'abandonne
Ne retrouve pas les choses
Tout lui est égal
Difficultés pour apprendre
Souvent causé par un empoisonnement au mercure ou à l'aluminium

ou par trop de lumière au néon (lumière environnante artificielle) et infections secondaires, surtout Chlamydia pneumoniae

Souvent causé par une perte de la force de mastication chez les personnes âgées

Particulièrement sensible à l'électrosmog

Composants / Thérapie

Acides aminés : Phosphatidylsérine, Acétyl-L-carnitine

SO et herbes : huile de poisson Cinak, manganèse, acides lipoiques alpha Cinak (échange de phospholipides Cinak), Gingko biloba, Hu-périzine A. Médicaments secondaires : thiamine, acide pathoténique, taurine.

Autres formes de thérapie

Chromothérapie (utiliser 8 à 12 Hz, souvent la couleur verte) – ce type réagit particulièrement bien à la thérapie des sons, aux massages et au port d'une gouttière pour augmenter la force dans les mâchoires

Substances / activités stimulantes de l'acétylcholine

Sain (sans effet secondaire négatif) :

Aérobic (tennis, course en forêt, etc.)

Ecrire des lettres ou un livre

Malsain (stimulation brève suivie d'un appauvrissement) :

Nicotine, champignons hallucinogènes et LSD

Violence dans des films

Musique forte

Querelles et stress

Sports à risques (saut en parachute, aile-delta, varappe, etc.)

GABA : stable et fiable

Concentration maximale : lobes temporaux

Fonction et type

Calme et équilibre (canalise l'énergie mentale et la force)

Ondes Théta (4 à 8 Hz)

Aide la coordination des lobes frontaux et pariétaux

Calme intérieur

Responsable du rythme dominant dans le cerveau

Participe à la production d'endorphine

Tempéraments fiables

Se soucie de ses congénères et recherche les contacts

Calme au milieu de la tempête

Ponctuel, pratique, objectif

Confiance en soi

Bon équipier

Composants / Thérapie

Acides aminés : glutamine, acides aminés à chaînes ramifiées (petit-lait de chèvre Cinak congelé), glycine

Substances orthomoléculaires : Inositol (en cas de troubles du sommeil), vitamines B₁ et B₆, valériane (baldraine), niacinamide, mélatonine, petit-lait de chèvre (en cas de douleurs musculaires et de spasmes)

Autres formes thérapeutiques

Chromothérapie 4 à 8 Hz, souvent la couleur bleue

Thérapie des sons

Qi Gong

Acupuncture (affaiblit la dopamine et stimule le GABA)

Substances / activités stimulant le GABA

Sain :

Promenades en forêt

Méditation

Sexe tantrique

Musique douce, lente, légère (classique, new age, overtone chanting, fredonner, etc.)

Malsain (amélioration brève, appauvrissement durable) :

Hydrates de carbone (gâteaux, marmelades, chocolat)

Marijuana

Valium

Maladies / carences

Tendances impulsives ou violentes

Douleurs chroniques

Épilepsie / spasmophilie

Hypertension

Personnalité instable : pas d'auto-contrôle dans les relations, humeur, impulsions. Emotions sans limites, lunatique, souvent négligé, sentiment de vide intérieur

Joue à la vedette : doit toujours être au centre, ne s'intéresse pas aux besoins des autres, tout le monde connaît ses problèmes

Difficultés d'attention

Migraines

Palpitations

Spasmophilie

Activité sexuelle réduite

Problèmes cardiaques

Souvent causé par un empoisonnement au plomb

Sérotonine : esprit joueur

Plus grande concentration : lobes occipitaux

Fonction et type

Régénère l'énergie mentale et les forces

Ondes delta (1 à 4 Hz)

Sait comment avoir de la joie

Aime les changements

Très manuel

Bonne coordination du corps et de la compréhension

Passionné dans les relations, mais ne se lie pas facilement

Optimiste et loyal

Ne peut pas supporter trop de rangement et de structures

Composants / Thérapie

Acides aminés : Tryptophane et tryptophane 5 hydroxides

Substances orthomoléculaires : vitamine B₆, millepertuis, huile de poisson, calcium / magnésium, mélatonine, zinc, SAM-e. Gymnéma (contre la résistance à l'insuline)

Questionnaire sur les neurotransmetteurs

Pour déterminer votre type de neurotransmetteur et ceux dont vous manquez.

Répondez à toutes ces affirmations par vrai ou faux. Si la situation n'est pas nette, répondez ce qui vous semble le plus proche de la réalité. La première partie du questionnaire vous indiquera quel est votre type de neurotransmetteur, tandis que la seconde vous informera sur vos carences.

.....

Première partie

.....

A1

Mémoire et attention

| | vrai | faux |
|--|--------------------------|--------------------------|
| Travailler mes pensées est simple. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je me concentre efficacement. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je pense profondément. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je pense rapidement. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Des choses m'échappent car je fais beaucoup de choses en même temps. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| J'apprécie les conversations animées. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je me représente très bien les choses. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je tends à critiquer mes pensées et à les analyser. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Physique

| | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| La plupart du temps, j'ai beaucoup d'énergie. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ma pression sanguine est souvent très élevée. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Dans ma vie, j'ai parfois des moments d'extrême énergie. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| J'ai tendance à manquer de sommeil. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Les activités physiques me donnent de l'énergie. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Normalement, je n'ai pas besoin de café le matin pour être réveillé. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Les veines de ma peau sont apparentes en permanence. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| J'ai tendance à avoir une température élevée. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je déjeune en travaillant. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| J'ai des relations sexuelles à chaque occasion qui se présente. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je suis facilement irritable. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je ne mange que pour redonner des forces à mon corps. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| J'aime les films d'action. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Une activité physique me donne force et pouvoir. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Personnalité

| | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| Je suis à caractère dominant. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je ne prends parfois pas mes sentiments au sérieux. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| J'ai souvent des difficultés à écouter les autres car mes pensées sont dominantes. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je suis souvent entraîné(e) dans des bagarres. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je tends à être orienté(e) vers l'avenir. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je suis souvent spéculateur/trice. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| La plupart des gens considèrent que je suis trop intellectuel/le. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

| | vrai | faux |
|--|--------------------------|--------------------------|
| Je suis rêveur/se avec beaucoup d'imagination. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je lis volontiers des histoires ou autres livres spécialisés. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| J'admire les personnalités de génie. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Il me faut du temps pour reconnaître comment les gens peuvent me causer des difficultés. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Normalement, je ne suis pas perturbé(e) par les gens qui me disent avoir besoin de mon aide. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| La plupart des gens considèrent que je suis novateur/trice. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Certains pensent que j'ai des idées étranges, mais que je peux les expliquer de manière rationnelle. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je suis souvent hors de moi ou irrité(e). | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Les petites choses peuvent me perturber ou me déranger. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| J'ai une fantaisie sans limites. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| J'aime distribuer de l'argent. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je domine les autres dans mes relations. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je suis très autocritique. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je réagis de manière agressive aux critiques et me justifie envers les autres. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Caractère | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Beaucoup considèrent que je suis tenace. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| La plupart pensent que je poursuis mes objectifs. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Certains disent que je suis irrationnel. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je fais tout pour atteindre mon but. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| J'ai une philosophie religieuse. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| L'incompétence me rend furieux/se. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| J'exige beaucoup de moi-même et des autres. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

.....
A2

Mémoire et attention

| | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| Ma mémoire est très performante. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je suis un auditeur/une auditrice exceptionnel(le). | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je me souviens bien des histoires. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Normalement, je n'oublie aucun visage. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je suis très créateur/trice. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| J'ai une force d'attention hors pair et les choses m'échappent rarement. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| J'ai de nombreuses bonnes suggestions à faire. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je remarque tout ce qui se passe autour de moi. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| J'ai un très fort pouvoir de représentation. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

| | vrai | faux |
|--|--------------------------|--------------------------|
| Je retiens la plupart de ce que j'entends. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je peux me souvenir de faits que quelqu'un m'a racontés. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| J'apprends de mes expériences. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| J'ai une bonne mémoire des noms. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je peux bien me concentrer sur les tâches et les histoires d'autres personnes. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Physique | | |
| J'ai de la facilité à me détendre. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je suis calme. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| J'ai de la facilité à dormir la nuit. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| J'ai tendance à persévérer dans l'effort corporel. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ma pression sanguine est basse. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Dans l'histoire de ma famille, il n'y a pas d'attaque d'apoplexie. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Dans mes relations sexuelles, je ne recherche pas les expériences. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| J'ai peu de tension musculaire. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| La caféine a peu d'effet sur moi. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je prends le temps de manger. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je dors bien. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je n'ai pas trop d'envie de manger des choses qui ne sont pas saines. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Les activités sportives sont une nécessité pour moi. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Personnalité | | |
| Je ne suis pas particulièrement aventureux/se. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je suis rarement de mauvaise humeur. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| J'ai beaucoup de patience. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je n'aime pas philosopher. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je regarde volontiers des séries familiales. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je n'aime pas les films sur d'autres mondes ou d'autres univers. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je ne prends pas de risque. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Avant de prendre une décision, je me rappelle d'abord les expériences passées. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je suis réaliste. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| J'ai besoin d'achever proprement les choses. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| J'aime les faits et les détails. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Quand je prends une décision, je m'y tiens. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je planifie volontiers la journée, la semaine, le mois, etc. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je collectionne des objets. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je suis un peu triste. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je crains les confrontations et les discussions. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| J'économise beaucoup d'argent pour les cas d'urgence. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je tends à avoir des relations fortes qui durent longtemps avec les autres. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je suis un pilier solide dans la vie d'autres personnes. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Caractère | | |
| Je pense que « tôt couché(e), tôt levé(e) ». | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je m'efforce de tenir les délais. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| J'essaie de rendre les autres heureux autant que je peux. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je suis perfectionniste. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| J'aime bien maintenir des relations durables. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je fais attention à mes dépenses. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je crois que le monde serait plus paisible si les hommes amélioraient leur morale. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je suis très loyal(e) et dévoué(e) envers les personnes que j'aime. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je vis selon des critères éthiques très élevés. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je fais attention aux lois, aux principes et aux directives. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

L'engagement dans la société est important.

A4

Mémoire et attention

| | vrai | faux |
|---|--------------------------|--------------------------|
| J'ai de la facilité à me concentrer sur les travaux manuels. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| J'ai une bonne mémoire visuelle. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je ressens beaucoup les choses intuitivement. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je suis un penseur impulsif. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je vis dans le présent. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| J'ai tendance à dire «Termine-le maintenant». | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| J'apprends lentement sur les livres, mais facilement par les expériences. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Pour comprendre quelque chose, je dois le vivre ou l'essayer. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Physique

| | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| Je dors trop. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Sexuellement, j'aime faire des expériences. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ma tension est basse. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| J'ai besoin de changements, d'action. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je suis un bon travailleur manuel pour la maison. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je suis très actif/ve par nature. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| J'aime bien faire des activités dangereuses comme le saut en parachute ou conduire une moto. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je peux résoudre les problèmes facilement, | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| J'ai rarement besoin d'hydrates de carbone. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| La plupart du temps, je mange sur le pouce. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je ne suis pas très constant dans les exercices sportifs. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Personnalité

| | | |
|---|--------------------------|--------------------------|
| Je vis ma vie dans le moment présent. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| J'aime la représentation ou entretenir un public. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| J'ai de la peine à rassembler mes idées. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je suis très flexible. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je suis un bon négociateur/une bonne négociatrice. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Parfois, j'aime simplement manger, boire et être heureux/se. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| J'ai tendance à dramatiser. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je suis très artiste. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je suis très manuel(le). | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| J'aime le risque dans le sport. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je crois à ceux qui disent la vérité et sont clairs. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je peux facilement utiliser les autres. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je suis cynique sur les représentations philosophiques des autres. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| J'aime avoir du plaisir. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Mes films préférés sont les films d'horreur. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Les armes me fascinent. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je prévois rarement un plan ou un projet. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| J'ai de la peine à rester fidèle. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Quand une relation amoureuse se termine, je n'ai aucune peine à me séparer et à continuer ma vie. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je ne fais pas attention à la destination de mon argent. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| J'ai beaucoup de relations superficielles. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Caractère

| | | |
|---|--------------------------|--------------------------|
| Je me réserve toujours des possibilités au cas où quelque chose de mieux se présenterait. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je n'aime pas travailler durement trop longtemps. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

| | vrai | faux |
|--|--------------------------|--------------------------|
| Je trouve que les choses doivent avoir un sens et une finalité. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je suis optimiste. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je vis au présent. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je prie uniquement lorsque j'ai besoin d'un soutien spirituel. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Mes valeurs éthiques et morales ne sont pas exagérément élevées. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Lorsque je veux quelque chose, je fais aussi ce que je veux. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je n'ai pas besoin d'être parfait(e) : je vis simplement ma vie. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Epargner est pour les imbéciles. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Résultats

Comptez les fois où vous avez répondu « juste » dans chacune des parties :

- A1. Total des points des réponses « juste » : _____
- A2. Total des points de réponses « juste » : _____
- A3. Total des points des réponses « juste » : _____
- A4. Total des points des réponses « juste » : _____

Découvrez maintenant votre type de neurotransmetteur en considérant la partie où vous avez obtenu le maximum de points :

- Maximum de réponses « juste » dans la partie A1 : **Type dopamine**
- Maximum de réponses « juste » dans la partie A2 : **Type acétylcoline**
- Maximum de réponses « juste » dans la partie A3 : **Type GABA**
- Maximum de réponses « juste » dans la partie A4 : **Type sérotonine**

.....

Deuxième partie

.....

B1

Mémoire et attention

| | | |
|---|--------------------------|--------------------------|
| J'ai de la peine à me concentrer durablement et à être attentif/tive. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| J'ai besoin de caféine pour me réveiller. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je ne peux pas penser suffisamment rapidement. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je ne peux pas être attentif/tive longtemps. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Même si une tâche est intéressante, j'ai de la peine à la terminer. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Lorsque j'acquière de nouvelles connaissances, cela prend du temps. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Physique

| | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| J'aime le sucre. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ma libido s'est affaiblie. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je dors trop. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| J'ai un passé avec de l'alcool ou des dépendances. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Lorsque j'étais jeune, je me suis senti(e) profondément épuisé(e). | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Même sans effort, je me sens parfois totalement à bout de souffle. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

- Je lutte toujours contre des problèmes de poids.
- Les expériences sexuelles me font peu envie.
- J'ai des difficultés à me lever le matin.
- J'ai une grande envie de cocaïne, d'amphétamines ou d'ecstasy.

Personnalité

- Je me sens bien lorsque je suis passivement les autres.
- Il me semble que je peux profiter des autres.
- Je me sens à plat et dépressif/ve.
- Certains m'ont dit que je suis trop accommodant(e).
- Je suis rarement pressé(e).
- Je me laisse critiquer par les autres.
- Je compte toujours sur les autres pour me donner la direction.

Caractère

- J'ai perdu ma capacité de jugement.
- Je ne peux pas prendre de bonnes décisions.

.....
B2

Mémoire et attention

- Je ne peux pas me représenter les choses.
- Lorsque je rencontre des gens, j'ai de la peine à mémoriser leurs noms.
- J'ai constaté que mes capacités à mémoriser se sont affaiblies.
- Mon partenaire/ma partenaire me dit que je ne suis pas assez romantique.
- Je ne peux pas retenir les dates d'anniversaire de mes amis.
- J'ai un peu perdu de ma créativité.

Physique

- J'ai de la peine à dormir.
- Mes muscles sont devenus mous.
- Je ne fais plus de sport.
- J'ai envie de mets gras.
- J'ai essayé des hallucinogènes et d'autres drogues.
- J'ai le sentiment que mon corps tombe en morceaux.
- Je ne peux pas respirer facilement.

Personnalité

- J'éprouve rarement de la joie.
- J'ai des doutes.
- Afin de me protéger, je ne parle pas beaucoup de moi.
- Je me sens mieux dans des entreprises individuelles que dans un grand groupe.
- D'autres personnes sont plus furieuses que moi à propos d'événements scandaleux.
- J'abandonne facilement et tends à me sous-estimer.
- Je m'enthousiasme rarement pour quelque chose.
- J'aime la routine.

Caractère

- Je ne m'intéresse pas aux histoires des autres, seulement aux miennes.
- Je ne fais pas attention aux sentiments des autres.
- Je me sens abattu(e).

Je suis obsédé(e) par mes hésitations.

B3

Mémoire et attention

J'ai de la peine à me concentrer, car je suis nerveux/se et inquiet/ète.

Je ne mémorise pas les numéros de téléphone.

J'ai des difficultés à trouver le terme exact.

Je sais que je suis intelligent, mais je ne sais pas me mettre en valeur.

Je suis capable de me concentrer sur quelque chose, mais cela ne dure pas.

Je dois relire plusieurs fois un paragraphe avant d'en saisir le contenu.

Ma pensée est rapide, mais je ne peux pas communiquer ce que je pense.

Physique

Je me sens chancelant(e).

Parfois, je frissonne.

J'ai occasionnellement des douleurs dorsales ou des maux de tête.

Je suis asthmatique.

J'ai tendance à avoir des palpitations.

J'ai tendance à avoir les mains froides.

Parfois, je transpire trop.

J'ai des vertiges.

J'ai souvent des crampes musculaires.

J'ai facilement des gargouillements dans l'estomac.

J'ai envie de mets amers.

Je suis souvent nerveux/se.

J'aime le yoga, car il m'aide à me détendre.

Je me sens souvent épuisé, même si j'ai bien dormi la nuit.

Je mange trop.

Personnalité

J'ai des sautes d'humeur.

J'aime faire plusieurs choses à la fois, mais ne peux souvent pas décider quoi faire en premier.

Je fais les choses simplement pour les plaisir qu'elles me procurent.

J'essaie de rendre plus vivantes les choses ennuyeuses.

J'aime le changement; mon humeur et mes pensées varient constamment.

J'ai tendance à être superactif/ve.

Mon impulsivité me vaut souvent de grandes difficultés.

J'ai tendance à être théâtral(e) et à focaliser l'attention sur ma personne.

Je dis ce que je pense sans tenir compte d'éventuelles réactions des autres.

J'ai parfois des accès de rage, et me sens ensuite horriblement coupable.

Je mens souvent pour « sauver ma peau ».

J'ai toujours eu moins d'intérêt pour le sexe que la moyenne des gens.

Caractère

Je ne m'en tiens plus aux règles.

J'ai perdu mes amis.

Je ne peux pas maintenir de relations romantiques.

Je tiens la loi pour arbitraire et sans fondement.

Je trouve ridicules les règles que je respectais autrefois.

.....
B4

Mémoire et attention

- Je ne suis pas très sagace.
- Je ne peux pas me souvenir des choses que j'ai vues.
- Mes réactions sont lentes.
- J'ai un mauvais sens de l'orientation.

Physique

- J'ai des sueurs nocturnes.
- Je souffre d'insomnie.
- Quand je dors, je change souvent de position.
- Je me lève toujours tôt le matin.
- Je ne peux pas me détendre.
- Je me réveille au moins deux fois par nuit.
- Lorsque je me réveille pendant la nuit, j'ai de la peine à me rendormir.
- J'ai souvent envie de salé.
- J'ai peu d'énergie pour faire du sport.
- Je suis triste.

Personnalité

- J'ai des angoisses chroniques.
- Je suis rapidement irrité(e).
- J'ai des idées suicidaires.
- Je rumine trop les événements.
- Je suis parfois si structuré(e) que j'en deviens buté(e).
- Je me fais de plus en plus des idées.
- La peur me saisit.

Caractère

- Je ne peux cesser de penser au sens de la vie.
- Je ne veux plus prendre de risques.
- Je suis malheureux/se de me sentir inutile dans ma vie.

Résultats

Comptez les fois où vous avez répondu « juste » dans chacune des parties :

- B1. Total des points des réponses « juste » : _____
- B2. Total des points de réponses « juste » : _____
- B3. Total des points des réponses « juste » : _____
- B4. Total des points des réponses « juste » : _____

Découvrez maintenant de quel type de neurotransmetteur vous manquez, en considérant la partie où vous avez obtenu le maximum de points :

- Maximum de réponses « juste » dans la partie B1 : **Carence en dopamine**
- Maximum de réponses « juste » dans la partie B2 : **Carence en acétylcoline**
- Maximum de réponses « juste » dans la partie B3 : **Carence en GABA**
- Maximum de réponses « juste » dans la partie B4 : **Carence en sérotonine**

La maladie de Lyme

La maladie de Lyme est la cause de nombre de symptômes chroniques, bien que cela soit généralement inconnu du patient. Il existe cependant des moyens de faire à cette maladie.

Dr Dietrich Klinghardt

La borréliose de Lyme est probablement, à l'heure actuelle, la maladie chronique accompagnée de nombreux symptômes et d'autres affections la plus importante. Ceux-ci incluent des douleurs chroniques, migraines, épilepsie, autisme, troubles de l'apprentissage et hyperactivité, maladie bipolaire, schizophrénie, dépression, anorexie, sarcoïdose, lymphome non hodgkien, fibromyalgie, syndrome de fatigue chronique, maladie d'Alzheimer, maladie de Parkinson, sclérose en plaques, SLA (maladie de Charcot), troubles du rythme cardiaque ainsi que beaucoup d'autres. La borréliose, qui est à la base de ces maladies, est encore trop rarement reconnue comme en étant la cause, et est par conséquent presque toujours négligée dans le traitement. Mon travail avec des malades chroniques aux Etats-Unis a entre temps été amplement reconnu et a été exposé dans un film documentaire consacré à la borréliose de Lyme, récemment sorti à Hollywood. Le film, *Under our skin* (sous notre peau) a déjà gagné de nombreux prix, notamment celui du meilleur documentaire, et peut être librement regardé sur internet à l'adresse www.underourskin.com. Depuis des années, je m'efforce de pratiquer une thérapie purement bi-

ologique de cette maladie, et, en collaboration avec d'autres médecins, j'ai fait de grands progrès à ce sujet.

Voici une traduction de mes recommandations thérapeutiques, que je communique aussi sur mes deux sites internet anglophones, www.KlinghardtAcademy.com et www.KlinghardtNeurobiology.com.

La borréliose, ainsi que toutes les autres infections chroniques, sont traitées en quatre étapes, que nous allons examiner une à une :

1. Détoxification (métaux lourds, poisons environnementaux, biotoxines)
2. Amélioration du métabolisme perturbé et rétablissement de la physiologie normale
3. Thérapie antimicrobienne (réduction des germes pathogènes)
4. Modulation immunitaire

Détoxification

Les germes de notre corps produisent constamment des biotoxines pour se protéger de notre système immunitaire. La croissance des germes et la virulence de ces toxines augmentent énormément sous l'influence des champs électromagnétiques, notamment des émissions des téléphones portables et des téléphones sans fil à la maison ou au travail. C'est la nuit que les effets

de ces champs sont les pires, car ils perturbent la production de mélatonine avec des conséquences souvent catastrophiques. Les mesures suivantes sont nécessaires.

Le sommeil : réduire le stress électromagnétique

- Enlever les champs parasites du lieu où l'on dort, c'est-à-dire débrancher toutes les prises électriques, retirer une éventuelle moustiquaire recouverte d'argent (elle fait effet de cage de Faraday), installer une lumière turquoise/des vagues de photons pour augmenter la mélatonine et favoriser le sommeil delta non REM (non paradoxal).
- Utiliser une literie non toxique et non allergène (attention aux résidus de lessive et aux matières anti-inflammables comme l'éther de dyphénylpolychloré, ou PBDEs).
- Eviter les sources lumineuses et les lumières nocturnes (style veilleuse).

Forme simple de l'élimination des toxines et du traitement anti-microbien : « le cocktail »

Voici les aliments à considérer afin d'obtenir une élimination efficace des toxines :

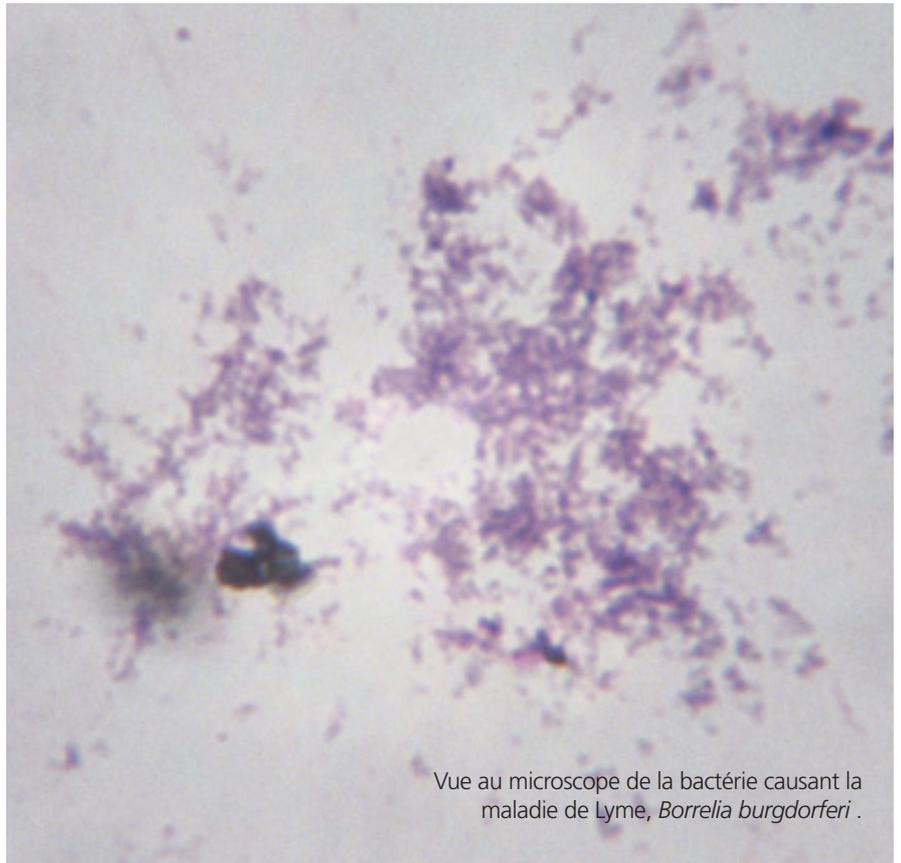
- De l'ail congelé et séché (contre

microbes, toxines et soufre), 2 à 3 capsules diluées dans de l'eau ou de l'huile. A prendre avant les repas, 3 fois par jour.

- Chlorella (contre virus, bactéries, toxines et nutriments nocifs), 20 à 25 bouchons, 40 minutes avant les repas.
- Cilantro (coriandre; contre bactéries, virus et toxines; une pipette dans de l'eau chaude avec l'ail.
- Huile de poisson (pour la microcirculation et la flexibilité des parois cellulaires), 4 à 6 capsules par nuit.

La forme longue de la détoxification : guérison à long terme par une décharge complète du système

- Pour enlever le biofilm de l'intestin: 1 cuillère à café d'argile verte (terre soignante) mélangée avec une cuillère à soupe de fibres (par exemple, le mélange Schliebusch, composé d'écorces de graines de psyllium, pectine, graines de lin, propolis, etc.) sur 6 semaines, avant de prendre d'autres mesures.
- Aborder les troubles occasionnels génétiquement (méthyle, sulfate, acétyle, test DR (diagnostique de régulation), soufre homéopathique, méthyle B12, B2, B6 et P5P, acide méthylé, SAM-E, méthionine, taurine, MSM, créatine).
- Effectuer une détoxification des métaux lourds, en particulier du mercure (échange phospholipidique), matrice des métaux, CVE et CGF, DMEP, chlorella avec paroi cellulaire brisée, chlorella nanonisée et cilantro, DMPS et DMSA en tant que chélateurs de complexe, thérapie avec le chélateur EDTA, suppositoires Ca EDTA.
- Utiliser du DMEP, aussi connu sous le nom d'OSR, oxydative stress relief: soulage le stress oxydatif (N, N'-bis 2 mercaptoheptyl, isophthalates) et est autorisé aux Etats-Unis comme complément alimentaire. C'est à présent de loin le moyen de détoxification le plus efficace et le mieux toléré pour le mercure,



Vue au microscope de la bactérie causant la maladie de Lyme, *Borrelia burgdorferi*.

le plomb, les toxines de champignons et la biotoxine de Lyme. Dose: 100 mg dilués dans une cuillère à thé d'échange phospholipidique, avant d'aller au lit. Durée: de plusieurs mois à plusieurs années. L'OSR relie toutes les associations de mercure connues, et augmente le jeu intracellulaire de glutathion. La thérapie laser biochamps est aussi très efficace.

- Procéder à une détoxification des solvants, des substances pétrochimiques et d'autres substances contenant des hydrates de carbone: chlorella, glycine, thérapie Klinghardt laserbiochamps, détoxification soutenue par l'homéopathie, thérapie par le sauna.
- Aide personnelle: faire une hydrothérapie du côlon et drainage lymphatique, compression rythmique manuelle du crâne et du foie.
- Brosser la peau sèche en direction du cœur et prendre des douches alternées.
- Faire des saunas suédois et des bains de pieds électro galvaniques.

- Utiliser des patchs pour les pieds.
- Repérer les champs perturbateurs et les soigner. Ces champs sont les cicatrices, les infections des mâchoires et les dents dévitalisées, les infections chroniques locales (amygdales, appendice, sinus, etc), les dysfonctionnement des ganglions autonomes (ganglions cervicaux supérieurs, ganglions sphéno palatins, ganglions de Frankenhauser, etc.)
- Eviter les déclencheurs allergènes ou, dans la mesure du possible, les éliminer de l'environnement. Il s'agit des aliments allergènes, des liants organiques volatiles (qui peuvent s'évaporer) provenant de tapis, meubles ou peintures des murs, des phtalates, responsable entre autre de l'odeur des nouvelles voitures, de l'encre de journaux et d'imprimés, et de substances provenant de l'environnement professionnel.
- Reconnaître, dans sa propre vie, les facteurs émotionnels déclenchant et les changer. Pour cela, il est utile d'écrire chaque jour

20 minutes pour gérer les traumatismes antérieurs (voir PKIII), de chercher en famille la solution aux problèmes intergénérationnels, d'utiliser l'APN (PK) et MFT (avec dessins) pour résoudre les conflits et les traumatismes sévères, de passer régulièrement du temps dans une nature saine, de recevoir des massages régulièrement, ou encore de pratiquer le Qi Qong, le Tai Chi ou la méditation.

- Défaire les blocages structurels, en optimisant les occlusions dentaires pour rétablir la pompe lymphatique crâniale, en entreprenant une thérapie crânio-sacrée pour améliorer la dynamique des fluides dans le système nerveux central, en faisant une manipulation viscérale pour améliorer la fonction organique, en ayant recours à l'ostéopathie/la chiropratie, ou encore en utilisant le Faceformer, un appareil simple d'utilisation

qui améliore le drainage lymphatique de la tête et du visage; voir www.liptrainer.com et www.faceformer.com

Amélioration du métabolisme et de la physiologie

Au cours des maladies chroniques, on en arrive à perdre ces oligo-éléments et autres éléments microbiotiques. La production d'hormones est lacunaire dans les ovaires et les testicules, les surrénales, l'hypothalamus et l'hypophyse, et ce manque détermine souvent le tableau clinique. Toute maladie chronique que nous connaissons peut provenir de blocages des enzymes métaboliques liés aux toxines.

Voici ce qu'il est utile de faire afin de parvenir à une amélioration des processus biochimiques de l'organisme:

- Estimation par les tests de laboratoire ou le diagnostic de ré-

gulation (DR), correction des valeurs trop faibles ou trop élevées (hormones, minéraux et électrolytes, glutathion et soufre, etc.)

- Analyse génétique: trouver la nourriture bypass minimale pour comparer les effets des SNP (single nucléotide polymorphisms) ou équilibrer les délétions et mutations de gènes.
- Régime: régime exempt de gluten et de caséine SCD (régime spécifique pour les hydrates de carbone), *metabolic typing* (Bill Wolkott), régime de groupes sanguins (Peter D'Adamo), régime Wolf-Funfack ou régime basé sur le DR.
- Utilisation de magnésium, qui manque fréquemment en cas de maladie de Lyme: doit être introduit de manière transdermique ou par injection (le magnésium administré par voie orale nourrit les spirochètes; les babésies mangent le fer).



Devenir membre du CINAK

Werden Sie CINAK Mitglied

Devenir membre du CINAk offre de nombreux avantages, dont l'abonnement au journal, des réductions de 5% sur les formations et sur les produits marqués d'un «R» dans la liste de distribution, ainsi que l'accès gratuit aux groupes de travail à Genève.

- Je désire devenir membre du CINAk, pour CHF 120.– ou € 80.– par année.

Wenn Sie Mitglied von CINAk sind, haben Sie viele Vorteile. Sie erhalten die Zeitschrift gratis, eine Reduktion unserer Seminare um 5%, und eine Vergünstigung der Produkte, diese sind auf der Preisliste mit „R“ bezeichnet. Bei unserer Arbeitsgruppe in Genf, haben Sie freien Eintritt.

- Ich möchte gerne Mitglied von CINAk werden. Dies kostet CHF 120.– oder € 80.– jährlich.

Nom / Name Prénom / Vorname

Adresse / Adresse

Pays / Land Profession / Beruf

Téléphone / Telefon Fax / Fax

E-mail / E-mail

Lieu et date / Ort und Datum Signature / Unterschrift

Ce bulletin est à envoyer ou faxer au CINAk / Bitte schicken oder faxen Sie diesen Abschnitt an CINAk
 CINAk, 47 chemin des Semailles, CH – 1212 Grand-Lancy. Fax: (+41) (0) 22 796 94 54

→ Cuivre, zinc et fer sont utilisés par les macrophages et apparaissent sous forme oxydée dans les cheveux et le sérum, d'où la fausse impression qu'il y en a trop.

Les actions qui permettront au système nerveux de retrouver un équilibre:

- Administration au cerveau des rythmes sains grâce à la technologie des micro-courants KMT (thérapie des matrices de Klinghardt – les appareils semblables au TENS approvisionnent le système avec des fréquences qui forment une barrière antimicrobienne.
- Application d'accompagnement par l'entraînement CD Immune (*cluster medicine*).
- Augmentation du temps passé dans la nature.
- Evitement des champs magnétiques perturbateurs (téléphone sans fil, téléphone portable, émetteurs d'ondes électroma-

gnétiques, appareils sans fil, W-lan, radars des aéroports proches, ordinateurs).

Un entraînement corporel spécifique se montre également utile:

- Stretching.
- Mouvements contrôlés (danse, Tai Chi, Qi Qong, etc.)
- Entraînement d'aérobic – attention d'éviter l'épuisement et les douleurs après l'entraînement.

Thérapie antimicrobienne

Nous visons à une réduction des germes anaérobies dans l'intestin, et des germes pathogènes dans les tissus. Nous visons à améliorer le rapport symbiotique avec les germes (au lieu de considérer ce rapport comme antagoniste).

Le traitement de la borréliose avec des huiles de plantes ozonisées (rizol) joue un rôle particulier. Les rizols disposent de propriétés antimicrobiennes importantes et spéci-

fiques, et n'entraînent pas d'effets secondaires connus à long terme. Les prescriptions de rizol ont été utilisées depuis 1915 avec succès.

Voici la marche à suivre pour mener à bien la thérapie:

- Traiter les parasites, le pénicillium et les anaérobies: gamma-rizol (dose efficace: 15 à 30 gouttes, 3 fois par jour).
- Traiter les virus à ARN (borna par exemple) et à ADN (HHV6, EBV, etc.) avec du zeta-rizol (dose efficace: 15 à 30 gouttes, 3 fois par jour).
- De cette manière, les germes anaérobies comme les *clostridium* ne peuvent plus se multiplier et ne donnent plus de biotoxines. La quantité globale des biotoxines produites quotidiennement par l'organisme s'abaisse.
- L'huile agit à la surface et, conjointement avec ses composants actifs, provoque une humidification de la muqueuse de l'intestin, où se sont logés les



Journal du CINAK — s'abonner

Abonnement der Zeitschrift von CINAK

Je, soussigné(e), souhaite m'abonner au journal du CINAk. Il me sera envoyé au minimum 3 à 4 fois par année.

Ich abonniere mich für die Zeitschrift „CinaK“. Diese wird mir 3–4 mal in Jahr zu geschickt.

Nom / Name Prénom / Vorname

Adresse / Adresse

Pays / Land Profession / Beruf

Téléphone / Telefon Fax / Fax

E-mail / E-mail

Lieu et date / Ort und Datum Signature / Unterschrift

Ce bulletin est à envoyer ou faxer au CINAk / Bitte schicken oder faxen Sie diesen Abschnitt an CINAk

CINAk, 47 chemin des Semailles , CH – 1212 Grand-Lancy. Fax: (+41) (0) 22 796 94 54

champignons, les bactéries et les parasites.

- Les rizols agissent principalement sur l'intestin et dans la matrice du système de base.

Lorsque l'on étudie les cellules traitées, on observe les éléments suivants:

- Les mitochondries ne sont pas endommagées.
- Test OECD sur la mutagénéité avec le résultat suivant: pas mutagène.
- Les cellules humaines normales sont menées vers l'apoptose (mort de la cellule), plus salubre, et préprogrammée génétiquement.
- Destruction des cellules abîmées et des cellules tumorales pré-abîmées.
- Pas d'effets pharmacologiques indésirables dans de nombreux tests de culture cellulaire.

Modulation immunitaire

Dans les infections chroniques et les charges en toxine, le système immunitaire est affecté par les mécanismes des microbes qui veulent se protéger, et est ainsi trompé, paralysé et abîmé. De nombreux symptômes des patients (voir tous) reposent sur leurs propres réactions immunitaires, qui stressent d'avantage le corps que le font que les germes propres, souvent cachés dans le système immunitaire.

Voici les méthodes dont il est prouvé qu'elles rétablissent l'équilibre entre TH1, TH2 et TH3 réduisent la concentration des cytokines inflammatoires (IL-1, IL-6, NFK-B etc.) et optimisent l'activité des cellules NK quintessence de biopur:

- Psychokinésiologie: thérapie du champ mental, constellations familiales
- Thérapie enderlein (traitement des réactions immunitaires sur les mycoses): Pleo Nig, Not, Muc, Fort, Pef, Ut, UT-S, Lat.
- Thérapie de son propre sang et de sa propre urine (2 ml, 2 fois par semaine).
- Les nouvelles herbes anti-Lyme énergisantes (mélange quintessence de biopur «5 en 1»), 8 à 10 gouttes dans un litre d'eau, à boire durant la journée.

Traitement d'accompagnement de la modulation immunitaire avec la physique (www.BioToolsForWellness.com):

- Traitement KMT du biochamp (semblable aux appareils TENS ou Rife generator). L'appareil émet des fréquences qui empêchent la multiplication des agents pathogènes les plus importants (borrélioses, babésies, bartonella, mycoplasmes, virus de l'herpès, etc.)
- Health light: traitement des foyers (LED).
- Valkion: apport énergétique en oxygène, par l'air respiré ou l'eau potable.
- Modulation immunitaire par ondes photoniques ou laser JAE.

Médicaments

A l'occasion, il est judicieux de dispenser, en plus de ce programme, des médicaments (recommandation ILADS du Dr Joe Burrascano – *International Lyme and Associated Diseases Society*, informations sur www.lymenet.org).

- Médicaments antiviraux: Valciclovir et Valganciclovir.
- Médicaments antimycosiques: Itraconazol et Voriconazol.
- Médicaments antiparasitaires: Alinia ou Nitazoxanid et Biltricide (les deux sont très bons).
- Antibiotiques: même si les propositions indiquées ici sont suivies, il arrive qu'il y ait des indications supplémentaires à appliquer pour l'utilisation des antibiotiques classiques. Souvent, les médicaments se montrent à nouveau efficaces, alors qu'ils n'avaient plus montré d'effet les années précédentes; par exemple la combinaison de Minozyklin et d'Hydroxycloquine, ou «oxo».

Avec cette manière de procéder, qui peut être utilisée comme méthode individuelle ou combinée à d'autres techniques, il est devenu possible de soulager presque toutes les maladies chroniques, voir de les guérir. De nombreux patients qui ont été traités pendant des années – sans succès – retrouvent le chemin de la santé. Les détails et les méthodes de test sont transmis avec précision lors de nos cours de ART. La

quasi-totalité des produits utilisés sont purement biologiques et disponibles à l'institut CinaK.

Il existe de nombreuses méthodes complémentaires judicieuses (thérapies intraveineuses, méthodes issues de la médecine énergétique, etc.), mais il existe également beaucoup de méthodes qui peuvent en bloquer le succès (par exemple, les médicaments de la médecine académique, ou les compléments alimentaires contenant du stéarate de magnésium ou de l'oxyde de titane). Si les éléments de cette méthode finalement très simple sont utilisés correctement, l'homéopathie classique montre encore d'excellents résultats. Sans les quatre étapes de traitement exposées ci-dessus, nous étions finalement déçus par l'homéopathie; il en va tout autrement maintenant.

J'espère que cette synthèse vous aidera, et je vous souhaite beaucoup de bien. ■

CINAK

47 chemin de Semailles

1212 Grand-Lancy

Suisse

Tel. (+41) (0) 22 796 94 64

Fax (+41) (0) 22 796 94 54

info@cinak.com

Tous droits sur les articles publiés dans ce journal sont réservés. La reproduction intégrale ou partielle de ces derniers est strictement interdite sans autorisation écrite du CinaK.
© CinaK

Dessin de couverture: les vésicules contenant les neurotransmetteurs (en vert) sont prêtes à libérer leur contenu dans la fente synaptique, espace entre les deux cellules nerveuses, afin de transmettre l'information.

Biotoools Health Light



BIOTOOLS HEALTH LIGHT constitue une alternative thérapeutique pour les personnes souffrant de divers maux. Il s'agit d'une méthode non invasive et sans effets secondaires.

Les effets bénéfiques de BIOTOOLS HEALTH LIGHT incluent les suivants :

*Amélioration de l'adaptabilité du système immunitaire
Stimulation et accélération de la guérison des blessures
Relaxation des muscles
Amélioration de la circulation sanguine
Augmentation de la synthèse de collagène
Stimulation de la fabrication de fibroblastes
Atténuation de la douleur
etc.*

Pour plus d'informations, contactez le CinaK:

CinaK
47 chemin de Semailles
1212 Grand-Lancy
Suisse
Tel. (+41) (0) 22 796 94 64
Fax (+41) (0) 22 796 94 54
info@cinak.com

Plus d'infos sur la Biotoools Health Light dans le prochain journal du Cinak!