

STADE DE RÉACTIVITÉ DES SURRÉNALES

Cette technique, basée sur la prise de la tension, est une façon simple pour savoir à quel stade de l'épuisement sont les surrénales — ce qui permettra de définir si le sujet doit se reposer couché de temps en temps, régulièrement ou... de manière bien plus structurée.

- ◇ Minute 1. Placez le sujet en position couchée pendant 5 minutes.
- ◇ Notez à la minute 5 la tension systolique. Laissez le tensiomètre au bras. Ce sera la première notation : TC (pour Tension Couché).
- ◇ Minute 6. Placez-le ensuite en position debout. Notez la tension : TD (pour Tension Debout).
- ◇ Minute 7. Après une minute supplémentaire debout, notez la tension : TD1 (pour Tension Debout 1 minute).

Résultats. La valeur de TD indique le stress à court terme sur les glandes surrénales, alors que la valeur de TD1 est la marque de la régénérescence de la glande.

VERT. Si la TD systolique augmente de 5 à 10 points par rapport à la TC : le sujet bénéficie d'une intégrité surrénale totale. Bonne nouvelle. Tout fatigué qu'il soit, il dispose encore d'assez de ressorts internes pour tirer parti de tout type de cure alimentaire, ou même d'un jeûne.

ORANGE. Si la TD est plus basse que la TC, les surrénales sont fatiguées. Le sujet devrait se reposer couché de temps en temps, le plus souvent possible. La réforme alimentaire doit être douce et progressive, sauf vitalité hors pair.

Exemple : avec une TC de 110/70, une TD de 100/65 et une TD1 de 120/75, le sujet a eu un stress récent, de court terme, mais la glande est en train de se remettre.

ROUGE. Si, pour un cas « orange », la valeur de TD1 est encore plus basse que la TD, les surrénales sont dans le rouge. Elles pleurent ! Seul le repos couché peut faire de l'effet : 20 heures par jour pendant six mois selon les spécialistes américains... un quart d'heure toutes les deux heures selon ma technique de compromis.

Exemple : avec une TC de 110/70, une TD de 100/65 et une TD1 de 95/60, le sujet est en hyposurrénalisme avéré et sérieux.

Quel que soit l'état des surrénales (dans le vert, l'orange ou le rouge), la sagesse alimentaire voudrait que, plutôt que de pratiquer des exclusions radicales, le sujet installe un système de rotations alimentaires de jour en jour — ce qui sera mis en place au chapitre ad hoc (p. 205). Si le mangeur continue à consommer beaucoup de l'un ou l'autre de ses réactogènes perso, il reste en état inflammatoire (mineur certes, mais handicapant tout de même). Il impose au SNA une contrainte de stress, car le système devra combattre la réaction pseudo-allergique qui découle de cette surconsommation. Les rotations alimentaires préviennent cette réaction – raison pour laquelle j'inclus ce principe d'autorité dans les grilles alimentaires de mes autres topos. Dans le cas où les surrénales sont vraiment à plat selon ce test, le repos couché est la seule solution pour envisager la sortie du tunnel. À mes yeux, il est cependant illusoire d'exiger les normes suggérées par le docteur Poesnecker : rester couché vingt heures par jour pendant six mois ! Il suffira de s'organiser le rythme structuré détaillé dans le topo profane, de 15 minutes toutes les deux heures, pour que les bénéfices de relance du métabolisme se fassent jour.