

DÉSINTOXICATION MÉTAUX LOURDS ET DÉPOSE DES AMALGAMES

MARCHE À SUIVRE ET POSOLOGIE

1° CHLORELLA PYRENOIDOSA (micro-algues d'eau douce : BIOREURELLA ou ALGOMED :
1 capsule = 0,25 g.) (½ heure avant les repas !)

- Commencer idéalement 6 semaines, au mieux 2-3 semaines avant la 1^{ère} dépose.
- **4 x 5 cp. par jour ½ heure avant les repas.** Les rares cas de faible intolérance ont souvent pour origine une association avec certains aliments (produits laitiers par ex.) ; prendre alors les cp. de chlorella indépendamment de tout autre aliment.
- le jour de la dépose : **4x 20 cp. et encore une fois 20 cp. le lendemain matin.**
- en cas de fortes réactions (en dépit des précautions prises au fauteuil), augmenter assez fortement la dose habituelle : prise de 40, 50, voire 60 cp. d'un coup et si nécessaire renouveler jusqu'à disparition des symptômes. Cela peut parfois prendre 2 ou 3 jours !
- revenir progressivement à des seuils inférieurs dès que tout rentre dans l'ordre : **5 ou 10 cp. 4 x par jour**, de manière à se ménager une marge exploitable en cas de symptômes récurrents.
- ces chiffres sont à considérer comme une moyenne et ne sont pas forcément à prendre au pied de la lettre. Chaque individu réagit différemment, comme lors d'une prise de médicament (ce que la chlorella n'est pas, rappelons-le).

2° AIL DES OURS (capsules) (après le repas !)

- après s'être accoutumé quelque temps à la chlorella, on peut y ajouter l'ail des ours.
- posologie : **1 ou 2 cp. 4 x par jour.**
- en cas de problèmes, interrompre l'ail des ours et ne prendre que la chlorella, puis quand tout est rentré dans l'ordre, reprendre la prise d'ail des ours tout d'abord à faible dose (1 puis 2 cp. par jour) et augmenter progressivement.

3° CORIANDRE (teinture mère) (au début des repas !)

- **ne jamais commencer avant la fin des déposes d'amalgames !**
- débiter très prudemment par **1 goutte** par jour, puis 2 ou 3 ou 4 x 1 goutte par jour.
- si tout se passe bien, on peut augmenter jusqu'à 4 x 10 gouttes par jour, en étant bien conscient qu'en mobilisant beaucoup de métaux lourds, il faudra d'autant plus de chlorella pour l'éliminer.
- encore une fois, tout ceci est à évaluer de cas en cas : certaines personnes réagissent très fortement, d'autres très peu. A chacun de s'observer et d'adapter ses doses en fonction de ses réactions.

4° OMEGA-3 (acide gras essentiel reconstituant des membranes cellulaires du système nerveux central; à prendre comme adjuvant à la désintoxication)

- **soit 2 cuillerées à soupe d'huile de lin par jour.** L'huile de graine de lin peut être toxique si elle est rancie ou si elle est exposée à la lumière. Dans ce cas, il faut faire attention à n'acheter que des huiles récemment pressées et conservées dans des récipients hermétiques à la lumière. Il est ensuite préférable de la garder au réfrigérateur.
- **soit 3 capsules d'huile de poisson par jour.** A prendre au début des repas pour éviter la possibilité d'un arrière-goût de poisson, ou en une seule fois avant le repas du soir. A ce propos, on pourra consulter le site <http://www.isodisnatura.com/accueil/default.aspx> d'où sont tirées les quelques précisions suivantes :

> Les Oméga-3 : Les plus courants sont :

- l'« ALA » (acide alpha-linolénique)
- l'« EPA » (acide eicosapentaénoïque)
- le « DHA » (acide docosahexaénoïque)

> L'ALA est un acide gras qui se trouve essentiellement dans certains aliments et notamment le pourpier (sorte de cresson fréquemment consommé sur les bords de la méditerranée), les noix, ou les **graines de lin**.
> L'EPA et le DHA se trouvent eux surtout dans les poissons, et particulièrement **les poissons** de mers froides.

informations importantes :

a/ **La seule interaction médicamenteuse des oméga-3 est avec les anti-coagulants et possiblement l'aspirine** dont ils peuvent rendre les effets plus puissants sur la fluidité du sang. Il faut donc avertir son médecin que l'on a l'intention de prendre des suppléments d'oméga-3 et lui demander d'ajuster le traitement anti-coagulant en conséquence (généralement en réduisant la dose du médicament, sur la base du résultat des tests de coagulation ou de temps de saignement.

b/ **Les personnes souffrant de troubles pancréatiques (malformations congénitales du pancréas, pancréatite chronique ou aiguë) doivent éviter la consommation de corps gras en général. La prise d'OM3 dans ces cas, comme de tout autre supplément alimentaire à base d'acides gras essentiels, est donc formellement déconseillée.**

ADRESSES OÙ SE PROCURER CES DIFFÉRENTS PRODUITS :

Pharmacie Paracelsus Kälin Albert
Pharmacien diplômé féd.
Hauptstrasse. 23
8840 Einsiedeln SZ
Tél. 055 418 40 70

POUR LA CHLORELLA, L'AIL DES OURS, LA CORIANDRE

Waldburger Markus
Huilerie de Territet
av. de Chillon 74 (Montreux)
1820 Territet-Veytaux VD
Tél. 021 963 90 70
Mobile 076 399 10 12

POUR L'HUILE DE LIN

Isodis Natura SA
Rue Abbé-Cuypers 3
B-1040 Bruxelles
Belgique
<http://www.isodisnatura.com/accueil/default.aspx>
commande directe sur le site WEB ou
Tél. international ++33 3 20 28 45 03

POUR L'HUILE DE POISSON OM3

<http://www.crottaz.ch>