

Principes et Pratique De Physiologie Constitutionnelle Pour les Herbalistes

Par Michael Moore

Autorisation de traduction et publication donnée à Christophe Bernard
du blog www.altheaprovence.com

[Préface](#)

[Introduction](#)

SECTION 1 : [Système d'Energétique Organique](#)

1. [Système Gastro-Intestinal Supérieur](#)
2. [Système Gastro-Intestinal Inférieur](#)
3. [Foie](#)
4. [Reins](#)
5. [Système Reproducteur](#)
6. [Système Respiratoire](#)
7. [Système Cardiovasculaire](#)
8. [Système Immunitaire et Lymphatique](#)
9. [Peau et Muqueuses](#)
10. [Muscles et Système Squelettique](#)
11. [Les mots de la fin sur l'évaluation constitutionnelle](#)

SECTION 2 : [Motifs de Stress](#)

1. [Le stress adrénérurgique](#)
2. [Le stress anabolique](#)
3. [Le stress thyroïdien](#)

SECTION 3 : [Energétique du Transport des Fluides](#)

[Plantes Principales Utilisées Pour l'Approche Constitutionnelle](#)

INTRODUCTION

Les gens tombent malades. Et lorsqu'ils arrivent à la vingtaine, ils commencent à tomber malades d'une manière prévisible. La physiologie et les approches constitutionnelles décrites dans ce livre ont pour but d'offrir un moyen de comprendre et d'évaluer la personne qui souffre de déséquilibre ou qui est malade, et de renforcer son métabolisme afin de SOUTENIR d'autres thérapies destinées à soulager les maux principaux.

Vous pouvez les rendre plus fort en utilisant les plantes toniques sélectionnées avec soin, des plantes qui soutiennent leurs faiblesses héritées ou acquises et diminuent les effets du stress et leurs déséquilibres de fluides. Les plantes toniques ne sont pas faites pour traiter directement un désordre. Elles donnent plutôt de la force à la personne en fonction de sa nature. Les archétypes de constitution décrits dans ce livre sont construits pour vous permettre d'évaluer comment cette personne en particulier s'est adaptée aux facteurs héréditaires ou de vie qui lui sont spécifiques, et quelles adaptations sont devenues excessives pour leur santé. Les plantes peuvent être utilisées pour renforcer la PERSONNE qui est malade, mais ne sont pas nécessairement adaptées pour agir directement et spécifiquement sur leur maladie.

Pour définir la fonction et le rôle de chaque organe, je décris ce qu'un organe fait dans les circonstances idéales, ce qu'il fait lorsqu'il est inhibé par le stress ou parce qu'il est faible d'une manière innée, et enfin ce qu'il fait lorsqu'il fonctionne en excès. Lorsqu'il est surstimulé ou lorsque la personne stressée dépend trop de cet organe d'une manière innée, l'organe doit beaucoup encaisser.

Une prémisse de base du stress est la suivante : lorsqu'une tendance de faiblesse chronique a pris racine, tout stress va empirer ce déséquilibre. L'homéostasie signifie être en équilibre, localement et globalement dans son corps. Ceci est accompli en contrôlant notre environnement interne et externe au travers des nerfs, des hormones, du transport des fluides, un modèle énergétique qui s'autorégule. Nous perdons cet état d'homéostasie seulement lorsque nous mourrons.

Redisons les choses d'une manière un peu différente. Nous avons tous une quantité fixe d'énergie à dépenser chaque jour... disons que nous avons \$100 d'énergie. Si faire fonctionner notre corps coûte \$45 d'énergie vitale (ou de chi, ou de transport de sang) par jour, nous pouvons disposer de \$55. Nous pouvons passer \$30 au travail, \$10 dans nos relations, \$5 gâchés dans nos agitations en regardant le journal de 20 heures, \$5 dans une brève dispute avec notre bien aimé(e), et s'endormir sans avoir dépensé plus que nos réserves. Le vendredi soir, il se peut que nous nous lâchions sur le bourbon, ce qui nous coûte \$15 en énergie vitale. Nous avons dépassé les limites, nous nous réveillons le samedi matin avec un mal de tête d'enfer et des réflexes paresseux. Nous maintenons notre homéostasie ce jour-là en nous déplaçant lentement et d'une manière méthodique, mais avec une grande fragilité. Nous avons maintenu notre équilibre métabolique en étant à moitié malade le jour d'après, et donc en dépensant moins d'énergie vitale, permettant au foie d'avoir un peu d'excédent afin d'effectuer son nettoyage. Si nous souffrons d'ostéoarthrite par contre, il se peut que le samedi soit un mauvais jour... notre maladie chronique basculant dans une condition aiguë, favorisée par le stress homéostatique.

Si nous avons renforcé notre système afin de pouvoir dépenser moins chaque jour (disons \$30 au lieu de \$45 pour maintenir un état stable), nous n'aurions probablement pas eu de crise aiguë... ou peut-être nous n'aurions pas eu la gueule de bois... ou peut-être nous n'aurions même pas succombé au démon de l'alcool.

Une séparation, un déménagement, une perte d'emploi, un décès dans la famille, un contrôle des impôts, toutes ces situations impliquent des dépenses. Rajoutées à la vie de tous les jours, elles peuvent contribuer aux maladies chroniques. Je n'ai pas de plante à offrir pour une séparation, mais les méthodes pour renforcer la constitution expliquées dans ce livre vont définitivement diminuer le coût de la vie, une approche essentielle pour soutenir le traitement des maladies chroniques.

Le traitement des maladies chroniques présente deux problèmes principaux.

Premièrement, il y a l'énigme de la "lune de miel". L'arthrite répond au traitement direct pendant une certaine période, puis revient de plus belle, la thérapie n'étant plus efficace. Vous pouvez essayer une autre approche, qui va elle aussi s'épuiser. Souvent, aucune de ces approches ne marchera à nouveau. Si vous êtes docteur, vous grimacez et vous augmentez graduellement les doses ainsi que le potentiel iatrogénique des médicaments. Si vous êtes un herbaliste ou un acupuncteur, vous grimacez car, une par une, vos meilleures thérapies s'épuisent.

Deuxièmement, il y a tout simplement la nature des maladies chroniques. Elles commencent comme un désordre fonctionnel (le thermostat est dérégulé, les choses commencent à se déséquilibrer d'une manière subtile mais pas irréversible). Après des épisodes aigus à répétition, le problème peut devenir organique (les choses se cassent, cicatrisent en laissant des marques, etc.) L'avantage de soutenir votre thérapie avec une méthodologie constitutionnelle est de s'assurer que votre mécanique de base marche plus longtemps. La personne est en meilleure santé, les épisodes aigus sont moins rapprochés (il n'y a pas aussi souvent de surdépense d'énergie vitale) et les désordres fonctionnels sont moins susceptibles de devenir des désordres organiques, car le corps a plus de temps pour se réparer entre les épisodes.

L'objectif de la Médecine Traditionnelle Chinoise et de la Médecine Ayurvédique est la même : rendre la personne plus forte, et ENSUITE traiter ses problèmes. Évidemment, ces méthodes fonctionnent. Elles détectent les déséquilibres, suggèrent des thérapies qui permettent une meilleure homéostasie, et elles aident la personne directement. Ces thérapies apprécient et approuvent notre utilisation des plantes et de la nutrition, mais elles nous disent régulièrement et avec emphase "Très bien, bon travail, mais VOUS N'AVEZ PAS DE TONIQUE... comment pouvez-vous prendre sérieusement soin de vous quand vous n'avez aucune philosophie... ces plantes sont à peine plus douces que les médicaments du médecin." (*NDT : le concept du "tonique" est essentiel en MTC ou en Ayurvédique – un tonique adapté à la personne renforce son état général, lui donnant plus de force pour régler n'importe quelle pathologie. Ce concept existe très peu voire pas du tout en herbalisme de l'ouest, et il est introduit ici par Moore dans cet ouvrage*).

La méthodologie décrite ici est un effort (et un effort valable) pour fournir plusieurs paramètres pour évaluer les forces et faiblesses d'un individu. Un groupe de plantes toniques est présenté pour atténuer les faiblesses et (parfois) "refroidir" les excès, avec des tables décrivant les effets des plantes majeures sur chaque système d'organe afin d'éviter une synergie indésirable.

Et comme ce livre se concentre sur les PLANTES, tous les toniques que je recommande sont listés dans la [Materia Medica](#) (*NDT : Materia Medica que j'ai traduit et mis en ligne*). Vous pouvez ainsi évaluer leur qualité, les préparer vous-même si vous le désirez, connaître la fourchette de dosage, et les contre-indications qui peuvent s'appliquer.

SECTION 1 : SYSTÈME D'ÉNERGÉTIQUE ORGANIQUE

Ceci est l'approche primaire de l'évaluation constitutionnelle. Pour établir les tendances d'excès et de déficience, le point de départ est la fonction physiologique principale du système d'organe. Les plantes ont un impact sur l'absorption, le métabolisme, le transport des fluides et l'excrétion ; l'aspect important ici est la fonction (physiologie) et non la structure (anatomie) de l'organe. Dans un système énergétique de soutien des déséquilibres chroniques, nous voulons renforcer les fonctions du système afin d'éviter les dommages qui pourraient être potentiellement infligés à la structure.

Un **EXCÈS** signifie qu'un système d'organe est en surfonctionnement, habituellement dû à des causes hormonales ou neurologiques. Souvent, l'excès dans un système d'organe est compensé par une déficience ou par une suppression dans un autre système. La manière la plus simple utilisée par notre corps pour stimuler un système est mécanique ; plus de sang artériel est pompé par vasodilatation vers une zone, avec parfois stimulation simultanée d'hormones ou de neuro-hormones. Si le corps stimule un système d'organes au travers des chemins habituels (hors pathologie), il va diminuer l'apport de sang vers les autres systèmes, et va donc diminuer le métabolisme de ces systèmes.

Pour inhiber une fonction en excès, il faut souvent faire appel à une molécule médicamenteuse. Les médicaments favorisent par contre une résistance et une tolérance. De plus, une sédation directe d'un excès est souvent susceptible d'inhiber la structure elle-même, alors que la stratégie idéale serait de diminuer le besoin d'avoir cette fonction en excès. Si vous souffrez d'hypertension artérielle, c'est souvent parce que vous avez BESOIN d'un cœur travaillant plus fort afin de maintenir l'homéostasie. Sans diminuer le stress ni changer les différentes demandes énergétiques, inhiber l'excès cardiovasculaire dans le cas de l'hypertension essentielle avec un médicament n'agit en rien sur le besoin d'adaptation homéostatique. Par contre, cette approche envoie le système d'organe le plus compétent sur la touche. D'autres systèmes (les reins ou le foie par exemple) vont au long terme être affaiblis. La stratégie de base des approches médicales est souvent une inhibition directe des excès.

Une **DÉFICIENCE** d'un système d'organe représente la préoccupation principale de mon approche. La plupart des déficiences sont provoquées par le détournement d'énergie vers d'autres organes ou fonctions. Ceci peut être le résultat d'une longue série d'accommodations entre les forces et les faiblesses organiques héritées de la personne. La plupart du temps, ceci est causé par le déclenchement de la réaction de stress au sein des systèmes nerveux et endocrine, comme un moyen de libérer une énergie qui vient se substituer au manque de motivation, de créativité, de santé émotionnelle, de passion, ou d'énergie psychique.

(NDT : il faut bien comprendre ce que nous dit Moore ici au sujet du stress : nous utilisons le stress comme auto-manipulation, nous apprécions tous une décharge d'adrénaline pour nous redonner du tonus, et afin d'accomplir cette décharge, nous sommes devenus experts des déclencheurs susceptibles de nous stresser. Certains par exemple attendent la dernière minute pour commencer à travailler sur un projet important).

Nous utilisons tous ces moyens d'auto-induction du stress. Il n'est pas toujours possible de contrôler nos vies, de toujours avoir l'énergie de faire ce que nous avons besoin de faire, de constamment avoir envie de faire ce qui est nécessaire... et parfois, les emmerdes nous tombent dessus. Certains d'entre nous, par contre, se reposent beaucoup trop sur

ces mesures d'urgence, en utilisant nos peurs, nos frustrations et nos colères afin d'invoquer ce réflexe de stress et de relâcher l'adrénaline.

Comme le premier symptôme de déséquilibre métabolique est une augmentation de l'irritabilité du système nerveux central, certains d'entre nous préfèrent rester toujours un peu malades ou auto-toxiques afin de pouvoir appuyer sur le bouton "stress" d'une manière plus aisée. La chose la plus frustrante pour un thérapeute est de faire face à une personne qui n'AIME pas être en bonne santé ou en meilleur équilibre ; ceci enlèverait l'irritabilité qui leur permet d'être toujours sur le qui-vive.

L'idéal, bien sûr, est de placer une "main bienveillante" dans le système limbique et l'hypothalamus, et même le patrimoine génétique. Le meilleur équilibre pour une personne est déterminé par cette même personne. Sans cela, nous prenons les organes inhibés par le stress ou par habitude, nous les stimulons physiologiquement avec les plantes, et nous détournons l'énergie vitale des fonctions qui sont hyperactives d'une manière chronique. Ceci n'est pas la même chose qu'un équilibre endogène. Ce n'est, après tout, qu'une autre manipulation externe. Mais c'est une manipulation par inférence, pas par suppression directe. L'utilisation détermine la force de l'organe. Utilisez un organe, une fonction ou un tissu et il devient plus fort, mieux organisé et mieux nourri. Il développe plus de mitochondries, il attire plus de circulation, augmente la surface des capillaires environnants, élabore de meilleurs neuropeptides, se crée une place plus prépondérante dans la hiérarchie physiologique... il devient plus fort.

Stimuler un système gastro-intestinal supérieur déficient avec les plantes ne sera jamais la même chose que d'être né avec un système gastro-intestinal supérieur fort. Mais stimuler ces fonctions inhibées va, au fil du temps, les rendre plus fortes. Pas la même chose certes, mais cela fera l'affaire.

POUR FINIR, une autre prémisse de base à garder en tête lorsque vous désirez évaluer un système d'organe : n'essayez pas de juger le système directement impliqué dans le problème principal. Une maladie aiguë, ou une maladie chronique avec des poussées aiguës va placer un certain stress sur les organes ou les tissus impliqués dans la défense, l'inflammation ou la régénération, et aura peu de rapport avec la manière dont les organes ou les tissus interagissent d'une manière constitutionnelle avec le reste du corps. Si la personne a un ulcère gastrique, une maladie chronique classique avec des implications constitutionnelles, utilisez Tagamet, des antiacides, du jus de chou, un antibiotique contre l'hélicobacter, la visualisation, ou autre... comme thérapie primaire. Utilisez les méthodes expliquées ici pour fortifier le reste de la personne. Bien que cette personne fut peut-être déficiente en ce qui concerne le système digestif supérieur dans le passé, l'ulcère induit un état d'excès qui n'a aucune implication constitutionnelle. Ici, les plantes utilisées pour tonifier le reste des organes vont aider à éliminer la charge métabolique, libérant les sites de transport ainsi que le foie/la rate/les poumons/les reins/la moelle épinière afin d'aider le corps à mieux répondre à la maladie. De plus, si vous induisez une meilleure santé, vous diminuez la sévérité des pics métaboliques et de chimie sanguine... et diminuez l'irritabilité du système nerveux central tout en augmentant la valeur seuil de déclenchement du stress.

Là encore, ignorez le système gastro-intestinal supérieur et tonifiez tout le reste à part l'estomac. De ce fait, la thérapie primaire, quelle que soit la modalité, se reposera sur un sol plus fertile, une homéostasie qui consomme moins d'énergie vitale, et une plus grande probabilité de succès.

1. Le Système Gastro-intestinal Supérieur

Résumé des Fonctions

La salive est sécrétée en réponse à la mastication, à la stimulation visuelle, olfactive et gustative. Elle est partiellement mucoïde, visqueuse et épaisse (afin de se mélanger avec la nourriture et de lubrifier le processus de déglutition), et partiellement liquide et aqueuse (afin de rendre la bouche alcaline, d'inhiber les bactéries et de démarrer la digestion de l'amidon). Au même moment, les sécrétions stomacales sont aussi stimulées, les muscles lisses relaxés pour faciliter la déglutition et le remplissage de l'estomac, et les protéines de transport et d'absorption de la vitamine B12 sont sécrétées. Le fond de l'estomac sécrète des acides dans un petit volume de nourriture afin de digérer les protéines, le reste de la nourriture non-digérée reste sur le dessus de l'estomac grâce à une constriction qui sépare les deux zones. L'acide est éjecté dans le duodénum. Les hormones sécrétées dans l'estomac et le duodénum stimulent le pancréas et la vésicule biliaire qui vont relâcher des substances dans la nourriture provenant de l'estomac afin de neutraliser l'acidité, d'émulsifier les graisses et de digérer les protéines, les graisses et les glucides. Si les graisses ne sont toujours pas émulsifiées après ce processus, l'estomac est inhibé d'une manière hormonale. Plus d'enzymes et de sécrétions sont produites par les glandes dans l'intestin grêle. La digestion a été programmée et continue méthodiquement le long de l'intestin.

Symptômes de déficience

Une déficience du système gastro-intestinal supérieur se traduit par : une bouche sèche, en principe accompagné d'un historique de problèmes de gencives et de dents. La personne a une langue chargée et une mauvaise haleine le matin au lever, et prend rarement un petit-déjeuner. Il/elle ne finit pas souvent son assiette ou mange parfois pour se calmer. Il souffre souvent d'indigestion ou d'une impression de trop-plein après avoir mangé, le repas du soir étant particulièrement problématique. L'estomac, comme la bouche, a des sécrétions lentes ou déficientes, avec un tonus musculaire et un mouvement péristaltique erratique, parfois avec des difficultés à déglutir.

L'évacuation lente de l'estomac se traduit par une mauvaise coordination des sécrétions provenant de la vésicule biliaire et du pancréas, ce qui se traduit par une mauvaise digestion des lipides et une inhibition de la vidange gastrique. Ceci entraîne une rétention de nourriture dans l'estomac avec fermentation résultante, éructations odorantes, et des problèmes fréquents avec les intolérances alimentaires et les mélanges de groupes alimentaires. Ces personnes n'aiment pas manger trop de protéines et de gras, et s'ils s'intéressent à la nutrition, peuvent (d'une manière compréhensible) adopter une approche rigide et articulée au sujet de ce qu'ils peuvent manger et ne pas manger. L'utilisation au long terme d'alcool peut induire des symptômes de déficience, et certains fumeurs commencent à fumer d'une manière instinctive car cela les aide à stimuler les fonctions d'un système gastro-intestinal supérieur faible, chose qu'ils oublient... jusqu'à ce qu'ils s'arrêtent de fumer.

Les PLANTES POUR STIMULER vont soit exciter par réflexe, comme un tonique amer pris juste avant les repas, augmentant les sécrétions buccales et gastriques pour améliorer les fonctions, soit stimuler directement la fonction en excitant la sécrétion des membranes ou en augmentant l'arrivée de sang vers la bouche, l'estomac et le pancréas.

Symptômes d'excès

Un excès du système gastro-intestinal supérieur se traduit par : une bouche humide constamment en train de sécréter la salive en présence de nourriture, un bout de langue rouge (parfois douloureux), et une évacuation rapide et exagérée de l'estomac et des intestins le matin. La personne semble pouvoir manger n'importe quoi, préférant souvent

une nourriture riche en protéines et en graisses. Si la personne a tendance à avoir la nausée, c'est plutôt le matin ou juste avant un repas retardé.

Les PLANTES POUR REFROIDIR sont astringentes (agissent localement comme vasoconstricteur, diminuant l'inflammation), protectrices (recouvrant la muqueuse) ou anesthésiantes des muscles lisses et des muqueuses. En général, ceci est un déséquilibre qu'il est dur de modifier avec les plantes (sauf dans le cas d'un ulcère gastrique). Il est facile de sur-stimuler par mégarde, évitez donc les plantes toniques qui ont pour effet de stimuler d'une manière forte le système gastro-intestinal supérieur. Une faible dose de Rheum (Rhubarbe officinale) marche aussi bien que n'importe quelle autre plante.

2. Le Système Gastro-intestinal Inférieur

Résumé des Fonctions

La nourriture en cours de digestion passe au travers d'une grande partie de l'intestin grêle sous contrôle quasiment entièrement local (et par conséquence peu soumis au stress provenant du système nerveux autonome et du système nerveux central). Les lipides sont principalement absorbés dans le système lymphatique, et les glucides et protéines sont digérés et absorbés dans la veine porte. Ce sang est drainé depuis les capillaires des intestins (et de la rate) vers le système porte, se rassemblant dans la veine porte puis dans les capillaires du foie... une manière de séparer tout le sang veineux intestinal de la circulation générale jusqu'à ce que le foie ait trié et organisé ces différents constituants.

Le chyme passe au travers de l'iléon, partie dans laquelle des substances complexes sont absorbées, la vitamine B12, l'acide folique, certains acides gras essentiels, les vitamines A, D et E et les acides biliaires qui ont été sécrétés dans le duodénum pour émulsifier les graisses. Le chyme, maintenant épuisé de toute substance utilisable, est relâché dans le cæcum du gros intestin - un endroit où la flore intestinale continue de dégrader le chyme (maintenant appelé selles) - et relâche de l'acide folique et de la vitamine K qui seront absorbés à leur tour.

Le gros intestin (colon) réabsorbe ensuite le sodium, le chlore et l'eau qui a été sécrétée dans le système gastro-intestinal supérieur, ainsi que les gaz produits dans le cæcum. Du mucus est produit pour lubrifier les selles, ainsi que du bicarbonate et du potassium pour faire augmenter le pH à un niveau alcalin. Dans le côlon descendant, les selles moulées transitent dans le rectum (en principe grâce à un réflexe déclenché lorsque l'estomac se remplit), puis le réflexe de défécation (parasymphatique) est suivi de la défécation consciente.

Symptômes de déficience

Une déficience du système gastro-intestinal inférieur se traduit par : soit une simple constipation, avec mauvaise stimulation des fonctions du colon, déshydratation des selles, un temps de transit étendu et une tendance à ignorer le réflexe de défécation (typiquement de courte durée et pas répété pendant plusieurs heures), ou le syndrome plus complexe de malabsorption des lipides avec des épisodes de stéatorrhée. Comme le premier point, ce dernier est le résultat d'une déficience au niveau gastro-intestinal supérieur, en général chez les personnes qui consomment des graisses au-delà de leurs capacités digestives.

Les lipides ne sont pas bien émulsifiés dans l'estomac et le duodénum, et les particules de graisse restent plus grosses qu'à la normale, avec moins de surface de contact pour l'action des lipases pancréatiques. La quantité diminuée de lipides digérés de manière adéquate est absorbée dans le système lymphatique, une plus grande quantité reste et sera absorbée dans le foie (épaississant la circulation porte et ralentissant son passage au travers du foie), une fraction non-digérée et pauvrement émulsifiée passant entière dans le cæcum.

La flore intestinale reflète la nourriture qu'on lui donne. Les bactéries qui digèrent les lipides, rares dans un cæcum normal, prolifèrent en présence de graisses non digérées. L'intestin grêle est quasiment stérile, le cæcum est un bouillon de culture qui inocule la

nourriture avec une flore bénéfique, et la jonction entre les deux est très protégée avec des nœuds lymphatiques et des organes de défense spécialisés... l'appendice dans le cæcum et les plaques de Peyer de l'intestin grêle inférieur. À cause de l'évolution vers une flore anormale, toute la région devient modérément enflammée et l'absorption sélective (B12, vitamines liposolubles, etc.) se détériore.

Les cellules endothéliales spécialisées qui recouvrent la surface interne de l'iléon inférieur dépendent de leurs liaisons protéiniques imperméables pour bloquer toute substance et l'empêcher de pénétrer l'iléon sauf AU TRAVERS de ces jonctions (une manière d'avoir contrôle complet sur les substances qui pénètrent dans notre système). La dilatation de ces jonctions due à l'inflammation ainsi que la porosité créée par les leucocytes excités pénétrant sans cesse l'intérieur de l'iléon entre ces jonctions provoque la fuite de certains corps au-delà de l'endothélium. Le résultat est une perte d'absorption sélective, une spécificité de l'iléon.

Des lipides sont parfois excrétés dans les selles et chez certaines personnes, la déficience peut vaciller entre constipation et selles molles voire liquide (colopathie fonctionnelle). Avec un drainage de sang du système gastro-intestinal inférieur vers la veine porte et le foie affaibli, le drainage de sang provenant du côlon descendant et même du transverse doit contourner cette situation au travers de veines collatérales plus petites, drainant ainsi en circulation générale. Ces veines deviennent congestionnées. Ceci provoque des hémorroïdes, des varices dans l'intérieur des cuisses et une congestion pelvienne générale. De plus, les métabolites nuisibles provenant du colon inférieur ne sont pas filtrés par le foie en premier... ils passent en circulation générale directement. Dans les deux types de déficience du système gastro-intestinal inférieur, le foie joue un rôle important, et dans les deux types l'efficacité du système gastro-intestinal supérieur doit être améliorée avant qu'une approche ne puisse aider l'inférieur.

Les PLANTES POUR STIMULER augmentent les sécrétions de bile, d'enzymes pancréatiques et autres sécrétions (pour les deux types de déficience). Pour le type constipé, les plantes peuvent augmenter le mouvement péristaltique par irritation directe, vasodilatation ou stimulation parasympathique.

Symptômes d'excès

Un excès du système gastro-intestinal inférieur se traduit par : un transit rapide de nourriture au travers du système (en principe 20 heures ou moins) avec des selles foncées et molles et un réflexe de défécation accru (la personne mange et ressent le besoin peu après). Les selles au départ de la défécation sont bien formées, la majeure partie est à moitié formée, et le processus est rapide (pas le temps de lire un magazine). Ceci est rarement important d'un point de vue constitutionnel, car c'est soit une condition aiguë qui demande un traitement spécifique, soit un effet secondaire dans le contexte d'un déséquilibre de stress.

Les PLANTES POUR REFROIDIR ont un effet sédatif sur les nerfs du plexus des muscles lisses, inhibent les excès parasympathiques, refroidissent la thyroïde, ou agissent simplement comme astringent.

3. Le foie

Résumé des Fonctions

Le foie synthétise la plupart des protéines du sang, ceci inclut les globulines, l'albumine, l'héparine, le fibrinogène et la prothrombine. Il fabrique et stocke une variété de transporteurs protéiniques spécialisés, et entretient un équilibre entre la dégradation et la construction des protéines se renouvelant.

Il détoxifie la plupart des métabolites du système, et maintient l'équilibre des lipides et glucides, stockant le glucose en tant que glycogène, et fournissant du glucose au cerveau et à d'autres tissus sous l'influence du glucagon (du pancréas), de l'adrénaline (zone médullosurrénale) et du cortisol (zone corticosurrénale).

De plus, le foie synthétise le cholestérol et d'autres graisses de construction et de stockage, augmente la quantité des matériaux de construction disponibles (sous la stimulation de la somatotrophine de l'hypophyse, des hormones stéroïdes des gonades et de certaines hormones stéroïdes des corticosurrénales). En général, le foie assure l'équilibre entre le processus catabolique (destruction) et le processus anabolique (construction).

D'une manière générale, pendant la journée, nous sommes actifs et le foie relâche des substances ; alors que lorsque nous dormons, le foie construit à nouveau pour le jour d'après. Il détruit les globules rouges âgés, stocke du fer, et envoie le reste de l'hémoglobine sous forme de transporteur vers la moelle épinière afin de fabriquer d'autres globules rouges.

De plus, grâce au système de circulation porte, il draine le sang veineux depuis le pancréas, la rate, et le système gastro-intestinal dans son entièreté. Le foie trie ce sang chargé, organise, distribue, et stocke les nutriments digérés, en nettoyant les déchets grâce à sa grande quantité de globules blancs résidents (macrophages hépatiques ou cellules de Kupffer), recycle et organise au travers de ses hépatocytes riches en enzymes.

Ce métabolisme du foie crée beaucoup de déchets, la plupart étant excrétés au travers d'un analogue fonctionnel à l'urine, la bile hépatique. Ce fluide clair, aqueux, similaire à l'urine, contient un surplus de cholestérol, une variété de déchets provenant du métabolisme de l'hémoglobine, des métabolites endommagés et non-réutilisables, ainsi qu'une forme spéciale de cholestérol appelé sels biliaires. Tout ceci – synthèse et excrétion au travers du canal hépatique, avec augmentation et diminution du volume et de la quantité de certains constituants – doit être considéré comme fonction hépatique et reflétant l'énergie du foie.

La bile est stockée plus bas dans la vésicule biliaire, un endroit où elle est concentrée et déshydratée en un liquide épais. La bile vésiculaire, bien que provenant du foie, est convertie en un fluide digestif. La vésicule et la bile font partie de la digestion, et l'utilisation, les réflexes et problèmes de vésicule biliaire sont presque entièrement intriqués dans le système digestif. Mélangée avec les liquides pancréatiques alcalins, il se forme des sels biliaires, sorte de savon qui émulsifie les lipides alimentaires afin de les préparer pour la digestion. Pendant le développement du fœtus, la vésicule est formée à partir du colon primitif, puis migre en dessous du foie, et doit se connecter avec le canal hépatique avant ou juste après la naissance. La fonction de la vésicule reflète en principe l'activité du système gastro-intestinal inférieur plus que celle du foie.

La bile hépatique peut aussi drainer au-delà de la vésicule pour se vider directement dans le duodénum. L'hémoglobine non-recyclable est excrétée dans la bile comme bilirubine et donne la couleur marron aux selles. La bile elle-même agit comme stimulus du mouvement péristaltique du colon, que ce soit la bile liquide provenant directement du foie, ou la bile épaissie provenant de la vésicule biliaire.

Parenthèse Philosophique

Il est nécessaire de voir le foie d'une manière métaphorique. D'un point de vue anatomique, le foie est un gros organe sous le diaphragme, etc. (vous connaissez la suite).

Vu d'une manière philosophique, plusieurs organes se spécialisent dans un grand volume et une grande complexité de tâches qui sont en principe accomplis par toutes cellules. Ceci libère d'autres organes qui peuvent ainsi se spécialiser dans LEURS propres fonctions, car la plupart de CETTE fonction est fournie par ce premier organe.

Le foie fournit énormément de fonctions du réticulum endoplasmique lisse ou rugueux d'une cellule générique. Les autres cellules dans d'autres parties du corps sont en partie soulagées de ces tâches. En un sens, le corps réplique en macro les différentes fonctions exécutées au niveau micro par les organismes unicellulaires.

Les diverses plantes utilisées pour le foie affectent non seulement cet organe d'une manière marquée, mais aussi les fonctions exécutées dans les autres tissus et spécialisées dans un processus similaire de métabolisme enzymatique.

Le Mahonia va stimuler la transamination et le métabolisme azoté d'une manière prévisible... c'est la raison pour laquelle nous l'utilisons. Il va aussi stimuler le même processus dans la sous-muqueuse de l'intestin grêle, la rate, le pancréas, la moelle épinière, et les régions les plus actives de la peau... il stimule LEUR "énergie foie" si vous voulez. Ce n'est pas si simple bien sûr, car le Mahonia agit le plus sur le recyclage des protéines, et seulement la muqueuse intestinale et la peau utilisent cette fonction de recyclage assez intensément pour être affectées d'une manière notable.

Le corps répète des processus biologiques encore et encore... après tout, ces processus ne sont que des élaborations du même thème de base utilisé par les organismes unicellulaires. Tromper le foie en le forçant à sur-réagir en introduisant un agent peu toxique qui ressemble à un agent très toxique, afin de stimuler des processus déficients (ce qui est le moyen d'action de la plupart des plantes toniques... ne vous méprenez pas !), signifie que vous allez introduire des "échos" dans d'AUTRES tissus qui utilisent les mêmes processus biologiques à un taux similaire.

Symptômes de déficience

Les symptômes de déficience du foie sont : une peau sèche et des muqueuses sèches ; des allergies atopiques de la peau, des sinus, et de la muqueuse bronchique ; en général un mauvais métabolisme des graisses et des protéines et un mauvais appétit. Le taux de glucose sanguin a tendance à être instable avec une homéostasie penchant vers le catabolisme, avec un attrait pour la nourriture sucrée plutôt que la nourriture grasse et à base de protéines.

La plupart des gens souffrant de problèmes de variation du glucose sanguin, avec allergies et constipation sont déficients du foie. Ceci peut être acquis plus tard dans la vie d'une

hépatite virale, d'une consommation forte d'alcool, ou de contact répété avec des dissolvants et produits chimiques.

Les PLANTES STIMULANTES augmentent le métabolisme du foie en excitant la production d'enzymes au niveau des hépatocytes, augmentent la synthèse de bile et le nettoyage du foie, améliorent l'absorption des lipides dans la lymphe et diminuent donc la charge sanguine de la circulation porte, ou augmentent l'apport de sang vers le foie en dilatant l'artère hépatique.

Symptômes d'excès

Les symptômes d'excès du foie sont : une peau grasse, humide ; une envie de nourriture grasse et protéinique avec un excès anabolique (*NDT : prise de poids, forte carcasse et ossature*), ce qui, pour la personne d'âge moyen, a tendance à faire augmenter les taux de cholestérol, à provoquer une hyperuricémie et de l'hypertension artérielle ; le système immunitaire répond rapidement aux attaques, avec poussée de fièvre rapide accompagnée de sueurs abondantes. Les causes typiques sont un stress adrénocorticoïde (*NDT : les différents types de stress seront définis plus bas*) avec testostérone et progestérone élevée, mais cela peut aussi être créé par un stress thyroïdien, auquel cas il y a aussi tachycardie et perturbation des cycles de sommeil.

Les PLANTES POUR REFROIDIR ont tendance à augmenter les capacités tampon du sang pour les composés azotés et les électrolytes, augmentent la sécrétion de bile sans pour autant stimuler le métabolisme du foie, et facilitent l'excrétion du sodium et la rétention du potassium.

En réalité, la nutrition est l'approche la plus importante, en diminuant les protéines et les graisses, et en augmentant ces choses vertes, rouges et croustillantes que ces personnes-là détestent. Si une telle personne entreprend un voyage vers le buffet à salades, c'est souvent une excuse pour manger de la vinaigrette à la crème fraîche et au roquefort.

4. Les reins

Résumé des Fonctions

Les reins reçoivent la circulation artérielle depuis les artères rénales et l'envoient au travers d'un demi-million de filtres en tubule (les néphrons) qui séparent le sang en une fraction épaisse et protéique et un sérum fin et aqueux. Le sérum passe telle la lymphe au travers des tubules, permettant à tous les constituants importants d'être réabsorbés dans la fraction épaisse jusqu'à ce que le sang soit nettoyé et rétabli à la sortie. Une partie infime du fluide (contenant les déchets solubles) est évacuée dans le pelvis et l'uretère en tant qu'urine. Le résultat est que le sodium ou le potassium sont retenus (sous l'influence de la zone corticosurrénale), l'eau est retenue ou non (sous l'influence de l'hypophyse) et l'équilibre acido-basique est maintenu.

De plus, la réactivité compensatoire et la constriction des vaisseaux sanguins et du cœur sont rendus possibles grâce aux protéines des reins, qui sont transformées par le foie, et activées dans les tissus. Ceci permet au sang de circuler jusqu'au cerveau lorsque nous nous mettons debout, et de ralentir lorsque nous nous asseyons, etc. À la base, la fonction primaire des reins est de contrôler le volume, la qualité, et la dispersion du sang, avec production d'urine comme manière simple d'arriver à ces fins. Les reins sont des organes qui retiennent beaucoup plus que ce qu'ils ne laissent passer.

Symptômes de déficience

Les symptômes de déficience sont les suivants : miction fréquente, diluée et pâle (souvent la nuit), rougit facilement, soif fréquente et tension artérielle relativement basse. Hypotension orthostatique commune... vous vous mettez debout et le sang reste quelque part autour du plexus solaire, graduellement remontant vers le cerveau. Si les reins et les artères n'arrivent pas à compenser d'une manière assez rapide, VOUS compensez... en vous évanouissant.

La personne réagit mal aux variations soudaines de température et d'humidité, avec rétention d'eau et mal de tête au court terme. La personne est sensible aux stress courants agissant sur les fluides et l'homéostasie osmotique – syndrome prémenstruel, changement de pression barométrique, haute altitude, dernier trimestre de grossesse, prise de médicaments stéroïdes, et consommation élevée de sel – tous ces stressseurs produisent des symptômes exagérés de déficience des reins.

L'urine devient neutre ou alcaline plus facilement, s'éloignant facilement de son acidité normale avec de petits changements nutritionnels, aussi petits qu'ils soient.

Les PLANTES STIMULANTES soit renforcent soit stimulent les néphrons des reins, améliorent l'apport de sang vers les reins qui est diminué par le stress adrénurgique, et améliorent la stimulation hormonale. Avec la déficience des reins et une augmentation du volume d'urine, il y a moins de fluide disponible pour la peau, l'intestin et les poumons. Nous en parlerons plus tard.

Symptômes d'excès

Les symptômes d'excès des reins sont les suivants : rétention de sodium et d'eau, hypertension artérielle (provenant de l'augmentation du volume sanguin), une urine concentrée et acide, une peau tiède et humide (dans n'importe quelle circonstance), et une hypertension orthostatique (vous vous levez rapidement et vous avez l'impression que le sang essaye de jaillir de vos oreilles et de votre chakra du sommet).

Les PLANTES REFROIDISSANTES soit dilatent les artères rénales, relaxent le système limbique et l'hypothalamus, diminuent la réabsorption tubulaire du sodium et donc augmentent le volume d'urine (car l'eau suit le sel), ou diminuent la réabsorption de l'eau en altérant l'osmose dans les néphrons, le sodium suivant l'eau. Comme pour l'excès du foie, la nutrition est très importante ici ; diminuez la quantité de protéines et augmentez les aliments riches en électrolytes et minéraux. Le même type de stress hormonal est impliqué.

5. Le Système Reproducteur

Résumé des Fonctions – Femme

Les fonctions sont plus faciles à décrire au travers du cycle œstral. À l'ovulation (jour 14-15), précédée par une augmentation massive d'œstrogènes ovariennes, l'Hormone folliculo-stimulante (FSH) est sécrétée par l'hypophyse (contrôlé par l'hypothalamus du cerveau). Un ovocyte mature est relâché d'un ovaire, et l'initiation de la maturation folliculaire pour le mois suivant commence. La douzaine (ou plus) de proto-follicules qui vont essayer d'atteindre la maturation sont graduellement réduits pour arriver, à la fin des règles, à un seul follicule dominant (celui qui va devenir mature et relâcher un ovocyte à l'ovulation prochaine). Le nouveau follicule vide provenant de l'ovulation CE mois ci se referme pour former le corpus luteum (corps jaune), glande endocrine temporaire qui va fabriquer la progestérone.

Les nouveaux follicules en développement seront source d'œstrogènes pour les 4 semaines (jusqu'à ce que le follicule survivant relâche l'ovocyte). Le corpus luteum (progestérone) et les follicules en maturation (œstrogènes) sécrètent leurs hormones sous l'influence d'une autre hormone hypophysaire, l'Hormone Lutéinisante (LH). La LH diminue 2 ou 3 jours avant les règles, le corpus luteum se dégrade (plus de progestérone pour ce cycle), et la production d'œstrogènes provenant des nouveaux follicules s'arrête.

La menstruation démarre ("jour 1" du cycle). Quelques jours plus tard, la LH est augmentée d'une manière significative par l'hypophyse jusqu'à ce que le niveau d'œstrogènes soit assez haut pour induire une augmentation de FSH, ce qui déclenche l'ovulation, l'initiation de la progestérone, et le fait que d'autres proto-follicules vont commencer leur maturation (jour 14-15).

Les ŒSTROGÈNES déclenchent la croissance de l'endomètre ainsi que des tissus mammaires après les règles (la phase proliférative). La dominance de la progestérone après l'ovulation (la phase sécrétoire) a pour résultat l'organisation sécrétoire et l'augmentation de l'arrivée sanguine vers les tissus précédemment stimulés par les œstrogènes. Les œstrogènes augmentent aussi les fonctions sympathiques et cataboliques.

La PROGESTÉRONNE, une cousine de la testostérone, augmente le métabolisme des graisses et des protéines, la synthèse des globules rouges, empêche la rétention de sodium et atténue la réponse inflammatoire.

Lorsque les règles démarrent, le flux résultant a été organisé par la phase lutéale de telle manière qu'il y ait présence de l'héparine (anticoagulant), des lysozymes (antimicrobien) et du mucus afin d'aider à la dissolution de l'endomètre épaissi. L'augmentation du volume de tissus pendant la phase lutéale (en particulier dans la région mammaire) est réduite et la production d'urine légèrement augmentée. Les œstrogènes sont de nature "yin", la progestérone de nature "yang", et les femmes d'âge reproductif traversent des cycles de 4 semaines de contraction et d'expansion.

Résumé des Fonctions – Homme

La testostérone est l'hormone reproductive dominante, et la seule hormone importante présente en circulation sanguine. Elle est sécrétée par les cellules de Leydig des testicules (stimulées par la LH), et modérée par les cellules de Sertoli des testicules, qui sécrètent l'œstradiol et des androgènes d'une manière locale (stimulées par la FSH) et peuvent inhiber la LH et donc la testostérone.

Les variations entre les cellules de Leydig et de Sertoli constituent l'équivalent mâle de l'ambivalence œstrogènes-progestérone chez la femme, et l'équilibre yin/yang dans les testicules assure la fertilité, la santé de la prostate, et empêche une surdominance de la testostérone sur le corps.

Symptômes de déficience

Une déficience du système reproducteur chez la femme inclut : un cycle long (30 jours ou plus) ; des cycles erratiques ; des règles qui démarrent doucement, avec crampes et saignements et qui durent trop longtemps. Une déficience inclut aussi une inflammation et congestion vaginale ou utérine fréquente, une érosion du col de l'utérus avec ou sans historique de frottis vaginal positif, et des crises d'herpès autour de la menstruation. Comme une déficience du foie est souvent présente, le pic anabolique des jours 21 à 24 est souvent mal supporté, avec une impression de lourdeur, de malabsorption, et de congestion pelvienne due à un engorgement de la circulation porte.

Les envies de nourritures avant les règles ont tendance à être de nature sucrée et CHOCOLATÉE ! La femme se sent en général mieux en phase oestrogénique et en mode de dominance de catécholamines, et se sent moins bien sous l'influence de la progestérone.

Chez l'homme, une déficience est caractérisée par une hyperplasie bénigne de la prostate avant 45 ans, parfois des difficultés à maintenir une érection dans les bonnes circonstances, et une numération en spermatozoïdes faible avec une peau sèche. L'utilisation fréquente d'alcool, de cannabis ou de cocaïne peut provoquer une déficience acquise.

Les PLANTES STIMULANTES (tout sexe confondu) augmentent l'utilisation des hormones stéroïdes, améliorent la circulation pelvienne, ou ont un effet sur la relation hypothalamus/hypophyse.

Dans une déficience simple, vous pouvez considérer l'*Angelica sinensis* (Dong Quai) comme stimulant des hormones gonadiques primaires si elles sont basses (œstrogènes chez la femme, testostérone chez l'homme), et le *Vitex agnus-castus* comme stimulant de la deuxième phase (progestérone chez la femme et cellules de Sertoli chez l'homme).

Symptômes d'excès

Les symptômes d'un excès du système reproducteur chez la femme sont les suivantes : un cycle œstral court avec un pic d'œstrogènes rapide après les règles. Envie prémenstruelle plutôt de type protéique et gras... variant du gâteau au fromage blanc jusqu'au cheeseburger au tofu, aux fritures (en fonction du penchant ethnique et nutritionnel). La femme se sent mieux dans la phase lutéale, et se sent embourbée sous l'influence des œstrogènes, et peut être particulièrement sensible à la brève poussée d'œstrogènes juste avant l'ovulation.

Chez l'homme, les symptômes d'excès incluent une augmentation récente du caractère gras de la peau ou du cuir chevelu en l'absence d'une exposition récente à l'alcool ou aux dissolvants et produits chimiques.

NOTE : la consommation régulière d'alcool peut mimer la situation d'excès chez l'homme et la femme, la consommation de cannabis peut mimer un excès chez la femme.

Les PLANTES REFROIDISSANTES sont rarement importantes... comme pour un excès du foie, modifier la nutrition et les méthodes pour modifier le stress

hypophysaire/hypothalamique sont plus utiles. L'exception serait l'effet calmant et d'apparence tonique de *Pæonia* et *Nuphar*. De plus, *Vitex agnus-castus* est aussi utile pour un excès reproductif chez l'homme... bien qu'il soit utilisé pour une déficience reproductive chez la femme.

6. Le Système Respiratoire

Résumé des Fonctions

Les poumons sont en expansion et contraction sous l'action du diaphragme, des muscles intercostaux et abdominaux, et sous le contrôle du système nerveux central et des deux sections du système autonome. Le volume d'air principal reste statique et tiède, ne quittant jamais les poumons, bien que le volume activement échangé varie avec le stress physique et émotionnel. Les bronches se gonflent (permettant à plus d'air de rentrer) et se contractent (permettant à moins d'air de rentrer), en fonction du taux de dioxyde de carbone accumulé dans le sang et de l'équilibre entre innervation sympathique et parasympathique.

Le sang pompé depuis le cœur (sang veineux) et renvoyé vers le cœur (artériel) est contrôlé d'une manière similaire, le tout étant destiné à maintenir un équilibre entre déchets de gaz (CO₂) et besoins de gaz (O₂), et entre acidité et alcalinité.

Comme le volume principal d'air dans les poumons est statique, la différence entre gaz interne et externe diffuse au travers de cette masse. L'air inhalé peut varier en volume d'un demi-litre à plusieurs litres (pendant une activité physique). L'air est inhalé au travers du nez et des sinus afin d'être nettoyé et humidifié.

Le système respiratoire supérieur, le larynx, la trachée et les bronches sont couverts de mucus suivant un mouvement vers le haut et vers l'extérieur, aidé par le passage de l'air et le mouvement des cils. Dans la profondeur des bronches, des milliards de macrophages recouvrent les parties les plus délicates des poumons, les protégeant contre les bactéries et les particules qui arrivent à pénétrer aussi profond.

Les nerfs adrénérergiques sympathiques dilatent les bronches et augmentent le diamètre intérieur (activité physique, stress), les nerfs parasympathiques contractent les bronches et stimulent la sécrétion de mucus humidifiant (repos).

Symptômes de déficience

Les symptômes de déficience respiratoire sont : des problèmes de poumons fréquents, un souffle court, des muqueuses sèches avec mauvaise expectoration, des bâillements fréquents et une respiration labile. La respiration est parfois rapide et en surface, parfois il y a de profondes expirations qui reflètent l'état émotionnel... une sorte de communication non-verbale respiratoire. Les personnes déficientes fument souvent comme réponse instinctive à la stimulation respiratoire provoquée par le tabac, mais arrêtent souvent au bout de quelques années car le tabac irrite leurs poumons. Ceci est à contraster avec les autres personnes qui continuent de fumer car cela stimule leur digestion, leur foie, leur métabolisme... et c'est addictif.

Les PLANTES QUI STIMULENT peuvent induire une augmentation de la fonction cardio-pulmonaire ou contrebalancer le stress adrénérergique en stimulant la fonction parasympathique. D'autres plantes vont augmenter la sécrétion de mucus, l'activité des cils ou vont exciter la lymphe et les mouvements séreux dans les poumons.

Symptômes d'excès

Les symptômes d'excès respiratoire sont : une tendance à l'hyperventilation sous stress, ces personnes ont une expectoration active et excessive, ou ont le type d'excitation cardio-pulmonaire modérée associée avec un stress de type thyroïdien.

Les PLANTES REFROIDISSANTES ne sont pas une considération important. Refroidir le foie et les fonctions des muqueuses, ou diminuer les causes d'excès cardiovasculaire vont régler les effets secondaires limités de cet état d'excès. Si l'excès fait partie d'un syndrome de stress thyroïdien, travaillez dans ce contexte.

7. Le Système Cardiovasculaire

Résumé des Fonctions

Le cœur pompe le sang artériel depuis le ventricule gauche dans l'aorte en direction des artères majeures. Ces artères amènent le sang dans les artéioles et dans les lits de capillaires où le sérum transportant les nutriments pénètre dans les tissus pour devenir le fluide interstitiel, nourrissant les cellules et ramassant au passage les déchets. Une partie de ce sérum passe au travers des capillaires lymphatiques pour se retrouver dans la lymphe. Le reste, contenant les déchets solubles et certains gaz, retourne dans le sang veineux. Revenant vers le centre du corps au travers des veinules et des veines, ce sang épaissi contenant les déchets est rejoint par sa lymphe manquante au travers de la veine sous-clavière. Le sang veineux, revenu à son volume originel, moins les déchets solides éliminés dans le système lymphatique, pénètre le cœur au travers de l'atrium droit, continue vers le ventricule droit, et est expulsé dans les poumons. C'est là qu'il se décharge de CO₂, se charge d'oxygène, retourne dans l'atrium gauche du cœur et sort encore une fois du ventricule gauche comme sang artériel.

Sous stress typique, l'adrénaline et les nerfs du système sympathique augmentent le volume sortant du cœur qui pompe plus de sang vers les muscles squelettiques. Sous stress adrénérique, certains organes tels la rate et les viscères, sont privés de sang, ce qui augmente encore plus le volume allant vers les muscles squelettiques. Au repos, le cœur travaille plus lentement et le sang retourne vers les tissus qui en étaient privés.

Les reins et le foie, avec le cerveau et le système nerveux autonome, contrôlent la constriction et la relaxation des artères majeures. La circulation locale dans la peau et les muqueuses est en grande partie contrôlée par des facteurs locaux. Ensemble, ces mécanismes vasculaires maintiennent un taux constant de nourrissage, de nettoyage, amenant les substances en excès vers les endroits où elles sont déficientes, compensant et entretenant l'homéostasie.

Pour augmenter le métabolisme d'un organe ou d'un ensemble de tissus, le système pompe plus de sang artériel vers cet endroit. Pour ralentir le métabolisme, l'apport de sang est diverti ailleurs. Bien que le système de contrôle homéostatique neurologique et hormonal soit incroyablement complexe, si l'on doit simplifier à l'extrême :

PLUS DE SANG = PLUS DE FORCE VITALE

MOINS DE SANG = MOINS DE FORCE VITALE

Le système cardiovasculaire répond aux besoins du corps et provoque ces changements.

Symptômes de déficience

Les symptômes de déficience du système cardiovasculaire sont les suivants : mains et pieds froids, peau et muqueuses sèches, un pouls faible, peu profond et facilement compressé. La peau rougit et blanchit sous stimulus environnemental et émotionnel, et il y a une tendance générale de vasoconstriction périphérique.

Les PLANTES STIMULANTES soit augmentent la force et l'efficacité du débit cardiovasculaire sortant, soit augmentent la résilience de la paroi artérielle, stimulent l'énergie parasympathique ou agissent comme simples vasodilatateurs.

Symptômes d'excès

Les symptômes d'excès du système cardiovasculaire sont les suivants : une peau tiède, un pouls fort, des sécrétions et excréctions fortes et faciles à arriver. Ceci est souvent présent avec divers degrés d'hypertension artérielle avec volume de sang et fluide interstitiel en excès. La viscosité du sang peut être haute, due soit à une augmentation des chylomicrons (transportant les lipides) depuis le foie et la lymphe, soit à un taux de protéines sanguines élevé.

Diminuer simplement la pression artérielle sans diminuer soit le volume de sang soit la viscosité revient à supprimer l'effet sans en altérer la cause. Ceci signifie souvent un travail sur les excès des reins et du foie qui en sont souvent la cause.

Les PLANTES QUI REFROIDISSENT soutiennent en général les énergies parasympathiques et cholinergiques, ont un effet de sédation sur le cœur et les artères majeures, ou agissent comme diurétiques laissant s'échapper le sodium.

8. Le Système Immunitaire et Lymphatique

Résumé des Fonctions

Depuis le cœur jusqu'au plus petit capillaire, le système cardiovasculaire est recouvert de cellules endothéliales qui maintiennent une forte charge électrique repoussant les protéines sanguines et d'autres corpuscules vers le centre des vaisseaux sanguins. Dans les capillaires, ceci permet au sérum de se séparer et de passer au travers des cryptes entre les cellules des capillaires pour pénétrer le liquide interstitiel (qui est un gel hydrophile). La plus grande partie de ce fluide est réabsorbée dans les capillaires drainant les tissus vers le sang veineux. Le vieil axiome physiologique disant que le sang nourrit la lymphe et la lymphe nourrit le sang est toujours valide.

Une partie du sérum sortant, transportant les déchets trop gros pour passer au travers des vaisseaux sanguins, est drainée dans les capillaires lymphatiques. Ces capillaires vont ensuite rejoindre les vaisseaux lymphatiques (qui sont équipés de valves). Ceci est le système de ramassage des déchets du système circulatoire.

Les vaisseaux lymphatiques traversent le centre du corps et passent au travers de nœuds lymphatiques où les déchets sont digérés, contrôlés pour s'assurer qu'il n'y a pas de bactéries, toxines ou autres antigènes connus.

Dans l'intestin grêle, les capillaires lymphatiques absorbent les lipides alimentaires qui ont été organisés par la paroi intestinale, les transportant entièrement en dehors du système sanguin afin d'assurer un métabolisme plus lent et moins perturbateur. La lymphe circule au travers de vaisseaux lymphatiques de plus en plus gros, puis au travers du conduit thoracique qui, après des heures de contrôle et de nettoyage, largue finalement la lymphe dans le sang veineux là où elle appartient.

La réponse immunitaire s'effectue d'une manière diverse dans la lymphe, le sang et les tissus. Elle peut être séparée en deux catégories : l'immunité innée et acquise. L'immunité innée est non-spécifique et généralement programmée, et consiste en des réactions qui induisent l'inflammation, la phagocytose (digestion des déchets par les globules blancs) et certaines réponses chimiques. Cette fonction est accomplie par les granulocytes, les neutrophiles, les basophiles, les mastocytes, les macrophages et les éosinophiles.

L'immunité acquise a une mémoire qui se développe en fonction des protéines étrangères rencontrées précédemment, et se situe principalement dans les nœuds lymphatiques. Elle est manifestée par un groupe différent de globules blancs appelés lymphocytes. Lorsque des micro-organismes ou toxines sont digérées par les macrophages, des particules de grande taille résultant de la digestion et constituées de marqueurs de nature protéique (épitopes) sont exposées sur la membrane de ces macrophages. Si ces marqueurs ont été déjà rencontrés dans le passé, les lymphocytes sont clonés afin de répondre directement à l'attaque, et de détruire les organismes qui les contiennent, ou afin de fabriquer des anticorps depuis les immunoglobulines comme "antidote" à ces substances étrangères.

Un drainage lymphatique bien organisé au travers des tissus lymphatiques se traduit par une réponse immunitaire acquise rapide, et accélère le nettoyage des débris immunitaires lorsque les tissus ont besoin d'une réponse immunitaire innée, lorsqu'il y a une ecchymose par exemple. Bien que grossièrement simplifié, ceci est l'essentiel de la fonction immunitaire et lymphatique pertinent à la gestion du déséquilibre constitutionnel.

Symptômes de déficience

Les symptômes de déficience du système immunitaire et lymphatique sont les suivants : ceux associés à une immunodéficience modérée et chronique ; une récupération lente, une réparation lente des bleus et blessures, des infections de bas niveau fréquentes dans les tissus typiquement stressés comme la muqueuse respiratoire et la peau, et des symptômes de froid et grippe qui vont et viennent pendant un mois ou plus. Les causes sous-jacentes peuvent être multiples, depuis une alimentation pauvre en protéines jusqu'à des infections constantes et discrètes qui ne se résolvent jamais et épuisent l'énergie immunologique (comme dans les cas de virus "lents", des candidoses et des sinusites). Les causes fonctionnelles sont le stress émotionnel qui induit dépressions et frustrations. Les allergies qui persistent et induisent des hypersensibilités à d'autres agents sont aussi des symptômes de déficience.

Les PLANTES QUI STIMULENT augmentent l'efficacité du transport lymphatique, de la prolifération des globules blancs dans la moelle épinière, de la phagocytose par les granulocytes appartenant à l'immunité innée, et une meilleure synthèse des immunoglobulines du sang et des protéines du système du complément. Certains toniques stimulent aussi la destruction par le foie des déchets immunitaires. La plupart des allergies ont pour fondation une déficience d'immunité acquise (production d'anticorps face au pollen de genévrier par exemple) et, si les produits fabriqués par la réponse immunitaire ne sont pas nettoyés du sang d'une manière ordonnée par le foie, ils induisent une continuation inutile des réactions immunitaires innées.

Symptômes d'excès

Les d'excès du système immunitaire et lymphatique semblent ne pas avoir une grande importance d'un point de vue constitutionnel... ou peut-être je n'en ai pas pris connaissance.

9. La peau et les muqueuses

Résumé des Fonctions : peau

La peau est la couche protectrice qui se connecte à la muqueuse (la "peau interne"), similaire à la surface externe d'un donut (*NDT : l'analogie avec le donut nous permet de considérer notre tube digestif comme à l'extérieur de nous-même – l'intérieur du donut, le tube digestif en quelque sorte, n'est pas vraiment un intérieur vu qu'il fait partie de la même interface avec l'extérieur*). La peau refroidit et réchauffe le sang grâce à un processus de vasodilatation, vasoconstriction, transpiration et simple conduction. Elle fournit une grande surface afin d'excréter les déchets, au travers de la transpiration et des sécrétions grasses sébacées. Cette capacité d'excrétion est parfois égale à celle des reins. La peau agit comme première barrière de défense contre le monde extérieur. Elle est hautement protégée par les granulocytes de l'immunité innée, et est capable de modifier rapidement les flux de sang artériel et veineux et de lymphes, pour défendre la surface et protéger les fluides en les envoyant plus en profondeur. Elle contient de nombreux organes sensoriels et est responsable de la surveillance notre environnement direct.

La peau est CENSÉE encaisser les infections en premier, et peut isoler les organismes d'une manière très efficace afin de faciliter la guérison.

Résumé des Fonctions : muqueuses

Cet organe protecteur est connecté à la peau aux points d'ouverture, et empêche l'environnement externe de pénétrer le corps (au travers de la respiration et de la digestion). Les muqueuses sont aussi situées aux endroits où il y a possibilité d'accès physique (canal urinaire, système reproducteur, etc.). Bien que ces tissus soient enfouis profondément à l'intérieur du corps, ils font face au monde extérieur et se drainent dans le monde extérieur – comme la peau.

Le corps organise les déchets afin de les excréter (en principe à l'endroit de la surface externe qui est le plus proche). En conséquence, le mucus est à la fois sécrétoire et excrétoire. Le mucus protège la muqueuse, jouant le rôle de la couche squameuse morte mais flexible de l'épithélium pour la peau. Lorsque la muqueuse est irritée, elle se protège en augmentant la sécrétion de mucus. Contrairement à la peau, les cellules recouvrant les muqueuses sont vivantes, et l'absorption est possible et beaucoup plus rapide qu'au travers de la peau. Les muqueuses sont donc des membranes grandement perméables et spécialisées qui sont contiguës à la peau.

Si l'extérieur (peau) est sec, l'intérieur (muqueuses) est souvent sec aussi. S'il y a des allergies de peau, il y aura des réactions similaires au niveau des muqueuses. Si la personne est moite et transpire facilement, sa muqueuse sera hypersécrétoire. La muqueuse se réparera aussi facilement ou difficilement que la peau. Il y a des réponses neurologiques et circulatoires qui affectent peau et muqueuses d'une manière différente, et peuvent donc présenter des évaluations différentes.

Symptômes de déficience

Les symptômes de déficience de la peau et des muqueuses sont souvent causés par une déficience du foie. Avec les symptômes de déficience du foie, le stimulus de sécrétion et de vasodilatation est souvent inadéquat. Une peau sèche qui se desquame, avec des fissures,

un eczéma et des zones rugueuses sont typiques, ainsi que des inflammations et des lésions fréquentes dans la bouche, le rectum et le vagin.

Les PLANTES QUI STIMULENT augmentent l'arrivée de sang, stimulent les innervations cholinergiques sympathiques et parasympathiques, ou soutiennent le foie (et ses fonctions associées) afin de fabriquer des protéines et des lipides de qualité pour la régénération cellulaire. Rappelez-vous que vous devez stimuler les constituants du sang pour la reconstruction, l'arrivée de sang vers les tissus, et l'excrétion des sécrétions de peau.

Symptômes d'excès

Les symptômes d'excès de la peau et des muqueuses sont : une peau huileuse, souvent accompagnée d'un acné de type adolescent (acné vulgaris). Il y a une hypertrophie des muqueuses utilisées régulièrement, comme une kératose pileuse, et une tendance à développer des poils incarnés, des kystes sébacés, ou une hydrose. Toute la peau est huileuse, pas seulement la face, et toute la peau est humide, pas seulement la face, le cou, les mains et les pieds (une transpiration induite par l'adrénaline). La personne irradie une certaine chaleur, et a souvent une forte odeur corporelle. Les moustiques adorent ce genre de personne, et les personnes qui ont toujours froid ont tendance à se coller à eux en hiver.

Les HERBES REFROIDISANTES sont soit sédatives pour les nerfs de la peau ou diminuent l'excitabilité du foie. La peau/muqueuse excessive est en principe dépendante d'un excès du système reproducteur, du foie et des reins, et est compliquée à modifier directement.

10. Les muscles et le système squelettique

Résumé des Fonctions

Ces évaluations excluent l'importance des os dans la formation des cellules du sang ainsi que le métabolisme des minéraux, mais traitent de l'importance structurelle comme point d'attache pour les tendons et les muscles. Le tonus des muscles squelettiques ou volontaires est déterminé par les nerfs de la colonne vertébrale, le cerveau, et les nerfs sympathiques adrénérergiques. Leur apport de sang (et donc d'énergie disponible) est contrôlé par les nerfs autonomes et l'adrénaline. Les muscles stockent leur carburant sous forme de glycogène, et peuvent aussi utiliser les acides gras comme carburant alternatif. Lorsque leur carburant stocké est épuisé par l'exercice physique, le foie fournit du glucose additionnel, un processus facilité par l'insuline provenant du pancréas. Plus ils sont utilisés, plus leur tonus au repos est élevé, et plus ils reçoivent du sang.

Pendant l'exercice physique, la quantité de sang additionnelle provient principalement des viscères ; au repos, les fonctions métaboliques, digestives et reproductives regagnent leur apport de sang initial (et donc leur énergie).

Symptômes de déficience

Les symptômes de déficience des muscles et du système squelettique sont subtils, sauf en ce qui concerne les douleurs articulaires et une sensation de faiblesse dans les épaules ou les jambes. Un signe qui ne trompe pas est une léthargie très prononcée après un repas. Ceci se trouve parfois dans le stress corticosurrénal, se trouve souvent dans le stress thyroïdien, et rarement dans le stress adrénérergique. Ceux qui ont un foie et des fonctions gastro-intestinales très excessifs exhibent en principe une déficience dans l'énergie musculo-squelettale ; ceux qui ont un excès musculo-squelettal ont en principe une déficience du foie, des reins et du système reproducteur. Les douleurs articulaires et musculaires chroniques semblent avoir peu d'implications constitutionnelles et doivent être considérées séparément.

Les PLANTES STIMULANTES sont toniques des nerfs sympathiques et moteurs, ou aident à l'augmentation du flux sanguin vers les muscles et les articulations. Franchement, les autres déficiences sont en général plus prononcées, et cette déficience est souvent considérée en traitant les déséquilibres plus prononcés en premier.

Symptômes d'excès

Les symptômes d'excès des muscles et du système squelettique sont : des muscles et des tendons hypertendus dans la zone du cou, du dos et des jambes. La personne a souvent besoin de massage et de bains chauds car les muscles squelettiques sont à la fois surstimulés lorsque utilisés et hypertoniques au repos. Les excès les plus prononcés sont les muscles les plus affectés par l'adrénaline – ceux du cou, des épaules, intercostaux, du bas du dos et des jambes.

Les autres excès musculaires sont causés par les protections émotionnelles, avec le cerveau et la colonne vertébrale surstimulant d'une manière défensive les muscles qui protègent certaines parties du corps. Ceci peut s'exprimer comme hypertonicité abdominale (protection des organes reproductifs), des bras et des épaules (protection de la tête et du thorax), et du haut du dos (protection ou soumission ou due à une poitrine trop imposante). Ces excès sont difficiles à traiter avec les plantes et demandent des thérapies comme la chiropractie ou le rolfing.

Les PLANTES REFROIDISSANTES s'opposent au stress adrénérergique, dispersent le sang vers les viscères, ou agissent comme relaxants musculaires simples.

11. Quelques Mots pour Conclure

Rappelez-vous, dans une évaluation constitutionnelle d'un système d'organe, la plante doit être un tonique.

Si les plantes causent un problème quelconque, elles ont été mal choisies, sauf s'il y a une "crise de guérison" claire dans le problème principal.

Ne surestimez pas cette probabilité, car tout symptôme ou maladie qui s'aggrave n'est pas bénéfique pour l'individu.

Toute formulation qui introduit un nouveau problème est MAUVAISE.

N'essayez pas d'aborder des déséquilibres qui sont à peine évidents.

N'essayez pas d'utiliser une plante pour CHAQUE PROBLÈME (les meilleures plantes aident plusieurs systèmes d'organes à la fois).

À l'inverse, si le problème principal est aggravé par une plante destinée à renforcer tout le reste, vous ÊTES sur le bon chemin, diminuez juste la dose ou substituez la plante avec une autre moins puissante.

Rappelez-vous de faire la différence entre tendance constitutionnelle et pathologie.

La TENDANCE de certaines personnes à manifester des déficiences musculo-squelettiques sous stress, par exemple, est triviale lorsque comparée à une déficience similaire manifestée par une maladie du collagène.

- La première est une accommodation homéostatique, avec une énergie étant clairement déplacée, redirigée vers d'autres fonctions ;
- La deuxième est une pathologie, avec des tissus INCAPABLES de fonctionner, et l'énergie "manquante" concernant la défense et la réparation tissulaire, et non redirigée vers un autre endroit.

SECTION 2 : LES MOTIFS DE STRESS

Nous sommes capables d'immenses changements dans notre environnement intérieur et extérieur. Nous avons un cerveau qui peut se souvenir du passé, réagir au présent et évaluer les implications et les opportunités futures, puis faire une réunion ad hoc (notre système limbique) pendant laquelle il décide, en fonction de l'état physique de notre corps, comment nous nous sentons.

Comme nous sommes des animaux qui se spécialisent dans cette gamme complexe de réactions de stress et d'auto-manipulations, nous faisons ce que nous pouvons, déclenchant facilement des manipulations neuro-hormonales qui deviennent des habitudes. Ceci a tendance à pousser notre corps et notre mental dans les retranchements qui sont les forces innées que nous nous sommes découvertes plus tôt dans notre vie. Nous apprenons à manipuler notre métabolisme et notre énergie vitale au-delà de nos besoins corporels. Nous "écrémons" le système afin de répondre aux demandes de notre profession et de notre vie, et nous laissons le corps s'imbiber du stress résultant. Il est plus facile de relâcher des substances de stress en circulation sanguine que de les remettre à leur place si elles ne sont pas nécessaires. Il est plus facile de provoquer une réaction de stress plutôt que de l'annuler lorsqu'il n'y a pas d'échappatoire. La plupart d'entre nous avons des vies physiques protégées, nous évoluons dans des environnements contrôlés, et nos réactions de stress, étant largement de nature physique, sont redondantes.

Les motifs neuro-hormonaux de stress sont plus ou moins prévisibles et je les groupe dans les 3 groupes suivants : stress adrénérgique (catabolique), stress corticosurrénal (anabolique) et stress thyroïdien (métabolisme basal). Bien que ces motifs soient observés plus spécifiquement dans l'énergétique des systèmes d'organes et que ces systèmes soient plus facilement modifiables que les motifs de stress innés, ils doivent être compris et parfois ils peuvent être modifiés. Si par exemple une personne est de type stress thyroïdien, et n'a aucune faiblesse dans ses systèmes d'organes au-delà de son déséquilibre principal, la réponse au stress peut souvent être améliorée par le Lycopus ou le Leonorus seul, sans avoir à agir spécifiquement sur les effets de cet excès thyroïdien sur les organes, vu qu'ils répondent tous au stress thyroïdien d'une manière prévisible. D'une manière générale, dans les maladies chroniques, il est souvent utile de modifier non seulement les déséquilibres dans les systèmes d'organes, mais aussi les motifs de stress ; sans maladie déclarée, je laisse en principe tranquille les motifs de stress pour me concentrer sur les déséquilibres dans les systèmes d'organes.

Le Stress Adrénérrique

Le stress adrénérrique est le résultat d'une tendance à se reposer d'une manière consistante sur l'épinéphrine (adrénaline) ou la réponse combat-fuite afin de pouvoir accomplir sa journée. C'est le motif de stress le plus commun. Il faudrait de longues pages ennuyeuses pour décrire le processus en détail. En résumé : plus nous utilisons nos connexions nerveuses et nos jonctions neuro-effectrices, plus il devient facile de les utiliser, plus elles deviennent dominantes et affectent les tissus et organes qu'elles induisent. Comme toute réponse adrénérrique (sympathique) est opposée par d'autres nerfs (principalement parasympathiques cholinergiques), la dominance adrénérrique devient aussi une suppression du parasympathique.

Voici les tendances prévisibles de ce type de stress :

- Déficiences du système gastro-intestinal, du foie, des reins, de la peau et des muqueuses ;
- Excès du système nerveux central et du système musculo-squelettique.

Les **PLANTES REFROIDISSANTES** incluent celles qui renforcent le parasympathique ou "relaxent" l'hypothalamus et diminuent ses manipulations sur le stress. Comme le cerveau a un métabolisme élevé (consommant 25% du glucose et de l'oxygène sanguin), toute modification de la chimie du sang ou toute déficience nutritionnelle s'exprime d'abord par une irritabilité et hypersensibilité du système nerveux central, bien avant que les organes moins réactifs commencent à exhiber des symptômes. Les plantes refroidissantes sont divisées en celles qui sont parasympathomimétiques (renforcent les fonctions cholinergiques qui sont affaiblies par la dominance adrénérrique), celles qui ont tendance à diminuer la surréactivité de l'hypothalamus, ou sont simplement sédatives avec un effet démontré sur l'irritabilité du système nerveux central sans pour autant créer des déséquilibres au long terme (une chose qui doit toujours être évitée dans la philosophie des plantes "toniques"). Vérifiez toujours les déficiences en nutriments et, si possible, vérifiez les protéines et la lipidémie sanguine. Si élevées, ces personnes sont probablement en train d'épuiser leur énergie métabolique, car le stress adrénérrique a un effet qui est presque toujours catabolique. *(NDT : Moore explique ici que le stress adrénérrique nous pousse dans un mode catabolique, à brûler des calories plutôt qu'à fabriquer des "matériaux de construction" – protéines et lipides. Si les deux sont présents – à la fois un stress adrénérrique et une fonction catabolique – la personne est en train de brûler la chandelle par les deux bouts).* Si ce niveau est bas, la personne a probablement une nourriture riche en glucides, ce qui va maintenir une énergie instable et exagérer la dominance catabolique, aggravant les variations de glucose sanguin et au final, diminuant leur capacité à guérir à cause d'une prolifération insatisfaisante *(NDT : prolifération doit être ici pris au sens cellulaire et tissulaire – mauvaise capacité à bâtir du tissu de réparation).*

Lorsque la prolifération cellulaire et l'anabolisme sont diminués, les priorités du corps deviennent plus rigides : la synthèse d'érythrocytes et de globules blancs occupe la PREMIÈRE place, la peau et les muqueuses passe en SECOND, les protéines du sang et le collagène en TROISIÈME. Par conséquent, le dernier signe d'une énergie anabolique diminuée sera un taux bas de globules rouges et blancs. À la place, regardez s'il y a une diminution de globuline, de protéines sériques autres que les globules rouges, et des allergies chroniques et des faiblesses de peau et des muqueuses. Ceci se manifeste en eczéma, psoriasis, et lésions ou fissures de l'épithélium recouvrant les portes d'entrée du corps.

Regardez toujours s'il y a des déficiences ou excès nutritionnels, car une irritabilité du système nerveux central est TOUJOURS accompagnée de déséquilibres de la chimie

sanguine. Ces problèmes nutritionnels sont la cause la plus commune de tels déséquilibres nerveux au jour le jour. ENSUITE utilisez les plantes.

Le Stress Anabolique

Le stress corticosurrénal ou stress anabolique est le résultat d'une tendance à se reposer sur les hormones stéroïdiennes des surrénales et gonadiques (testostérone, progestérone) et la somatotropine, l'hormone hypophysaire qui stimule le métabolisme des protéines (*NDT : aussi appelée "hormone de croissance"*). La conséquence d'une surproduction de protéines et de lipides structurels et de stockage est l'hypertension artérielle et un cholestérol élevé. La cause est un stress du système limbique, l'hypophyse induit ce stress – c'est la manière dont certaines personnes se stressent, suivant une subtile prédisposition génétique.

Voici les tendances prévisibles de ce type de stress :

- Excès du foie, des reins, du système reproductif et cardiovasculaire, et excès de la peau et des muqueuses.

Les PLANTES REFROIDISSANTES aident à modifier le stress hypothalamique, à diminuer l'anabolisme du foie ou à rajouter des substances alcalines au sang. Contrairement au stress adrénérgerique ou thyroïdien, il est difficile de modifier cette tendance directement... il n'y a aucune déficience à stimuler. La déficience est souvent conceptuelle ou philosophique... la durée de vie. (*NDT : on se souviendra ici de la stratégie principale de Moore – stimuler les déficiences afin que les excès se stabilisent d'eux-mêmes basé sur le fait que le corps n'a qu'une quantité finie d'énergie pour fonctionner*).

De plus, comme pour le stress catabolique (adrénérgerique), il n'y a aucun renforcement social pour nous aider à corriger cette tendance... "Regardez la TAILLE de ce petit gamin... un futur pilier de rugby !" ...ou encore... "Bob est incroyable... bâti comme un bûcheron et travaille sept jours par semaine pour assurer un revenu". Personne ne dit jamais, plus tard, "Regarde Bob, il aurait pu être rugbyman professionnel, n'est-il pas macho, assis dans sa chaise roulante, en train de se battre contre son premier AVC... quel homme !". Peut-être dans un film italien ou mexicain, peut-être... aux États-Unis, jamais.

Évidemment, ce renforcement culturel est très biaisé en fonction du sexe. Vous entendrez rarement "Regarde la petite Suzie, quel morceau... elle deviendra la meilleure buteuse de son équipe de Roller Derby !". En réalité, on la mettra sous médicament thyroïdien, au moins jusqu'à ce qu'elle développe des hanches et un tour de taille. De même, vous n'entendrez pas "Regarde cette grosse mama... elle travaille de longues heures pour assurer une entrée d'argent, et pourtant elle à l'air assez forte pour faire du catch !".

Beaucoup de femmes à dominance anabolique passent leur vie à se batailler contre leur physique... cuisses épaisses, hanches larges, et un gros derrière ou des épaules larges qui vont à l'encontre de la mode actuelle. Dans sa pire forme, cette dégradation sociale peut se manifester en tant que métabolisme tordu... anabolique de nature, avec variations superficielles de glycémie et un stress adrénérgerique qui se trouve en principe chez la personne catabolique. Ceci est souvent la séquelle d'années de régimes et d'exercices, rarement afin d'améliorer la santé de la personne et sa connexion corps-esprit, trop souvent pour essayer d'altérer fondamentalement sa réalité génétique ("Allez les filles on y va, on brûle la graisse de ces hanches... sur la gauche... deux... trois... quatre, on change de coté, à droite et deux... trois et quatre...").

Ceux qui sont prédisposés d'une manière génétique à avoir des tendances anaboliques ont BEAUCOUP de mal à fonctionner sur l'adrénaline. Il n'est pas possible de maintenir ces deux stress EN MÊME TEMPS et de vivre une vie longue OU bonne. Rappelez-vous de

certaines icônes culturelles comme Elvis, John Candy et Mama Cass si vous avez besoin de visualiser une personne anabolique forcée à tourner sur l'adrénaline (*NDT : du côté français, je penserais volontiers à Gérard Depardieu pour illustrer ce modèle*). Rappelez-vous du lineman (*NDT : un terme de football américain*) à la retraite qui se retrouve comme gratte-papier au commissariat du coin si vous voulez visualiser une personne anabolique qui ne changera jamais d'habitude avec l'âge... ou avec la détérioration physique.

Le stress adrénérquique chez la personne catabolique peut être maintenu sur la durée d'une vie (ou disons que c'est l'impression que nous avons). Par contre, le stress corticosurrénal ne peut PAS être maintenu toute une vie chez la personne anabolique. Il DOIT être modifié par l'âge ou la sagesse. Le métabolisme de l'adolescent typique basé sur les hormones gonadiques finit par fatiguer les femmes, et surtout les hommes. Les personnes cataboliques tournant sur adrénaline maltraitent leurs glandes surrénales (ils vivent vieux mais sont irritables), les personnes anaboliques (des boules de graisse avec une espérance de vie courte) peuvent se griller au travers de leur seul outil de stress, les stéroïdes gonadiques et surrénaux.

Ce sens d'inutilité lorsque l'on vieillit, avec un déni obsessionnel du processus de vieillissement, peut verrouiller les gens dans une torture émotionnelle du regret de leur jeunesse, stressant un physique diminué dans l'espoir de maintenir une importance sociale. Un manque de respect (ou de besoin) pour les valeurs traditionnelles des anciens (mémoire, expérience, sagesse, et une connaissance des choses importantes) est probablement une faiblesse fondamentale de notre société.

Aidez la personne au travers des différents systèmes d'organes et par l'énergétique des fluides. Je n'ai aucune plante pour diminuer les comportements sociaux excessifs.

Le Stress Thyroïdien

Le stress thyroïdien ne doit pas être confondu avec la thyrotoxicose ou la maladie de Basedow, qui sont de vraies pathologies. Certaines personnes semblent être plus aptes à développer ce genre de stress. C'est le seul type que j'ai vu acquis au travers d'une consommation excessive de café, ou d'utilisation d'amphétamines ou cocaïne, ainsi qu'au travers de la source de stress habituelle, l'axe hypothalamus/hypophyse.

En surface, ces personnes ressemblent aux types adrénaline, mais leur peau est tiède et humide, et leur système gastro-intestinal rendrait un lion envieux (*NDT : fonctionne d'une manière très efficace*). Une légère tachycardie est quasiment toujours présente, même au lever le matin, et ces personnes ont parfois une pseudo-léthargie légère durant la journée, accompagnée d'un sommeil court et agité.

Voici les tendances prévisibles de ce type de stress :

- Excès du système gastro-intestinal, du foie, du système cardiovasculaire, lymphatique et immunitaire, et de la peau et des muqueuses ;
- Déficience du système musculo-squelettique.

Les **PLANTES REFROIDISSANTES** relaxent l'hypothalamus ou diminuent légèrement la réponse de la thyroïde aux hormones stimulantes provenant de l'hypophyse.

Stress Thyroïdien : Dépression

Contrairement aux deux autres types de stress, où il y a une augmentation de la vitalité qui s'installe dans certains tissus cibles (et est essentiellement organique) (*NDT : au profit d'autres organes comme nous l'avons vu précédemment*), le stress thyroïdien est constant, avec des déséquilibres qui se produisent aussi longtemps que l'hypophyse répond à l'hypothalamus (et est essentiellement fonctionnelle). Beaucoup de ces personnes manifestent une espèce de dualité maniaco-dépressive, une bipolarité métabolique. Si elles répondent à l'agitation avec un métabolisme élevé, elles peuvent répondre à la dépression avec une diminution de la stimulation thyroïdienne. Il est parfois compliqué de percevoir leur dépression actuelle comme faisant partie d'un grand cycle, sauf si elles ont traversé des périodes prolongées dans le passé où elles étaient clairement en excès. Vous aurez souvent besoin d'un entretien long et détaillé avant de pouvoir constater ce motif de stress. (*NDT : Moore décrit ici la nature cyclique des problèmes thyroïdiens que beaucoup de personnes constatent aujourd'hui, en particulier chez les femmes. Les périodes d'excès de la thyroïde succèdent aux périodes de déficience, avec des périodes hyper ou hypo qui peuvent durer des semaines ou des mois*).

Pour créer encore plus de confusion, ce type de personne percevra souvent le résultat final de dépression physique, et va, d'une manière compréhensible, chercher une explication externe, comme le syndrome de fatigue chronique, une hypersensibilité chimique multiple, ou un autre acronyme du mois. Ces personnes voudront travailler avec vous si vous acceptez cette présomption.

En fait, ELLES ONT SOUVENT RAISON, car une personne traversant une phase de déficience de la thyroïde est souvent très susceptible à ce genre de pathologie subtile, longue et chronique. Mais tant que vous n'arriverez pas à l'aider à entamer une augmentation de son métabolisme, vous ne pourrez rien faire face à une telle condition.

Voici les tendances prévisibles de ce type de stress :

- Déficience du système gastro-intestinal, du foie, du système lymphatique et immunitaire, et de la peau et des muqueuses. On observe un œil léthargique et une peau pâteuse (*NDT : Moore parle ailleurs d'une peau fine, de mauvaise qualité, qui semble coller lorsqu'on la pince*).

Les PLANTES STIMULANTES agissent principalement sur l'hypothalamus, bien que certains stimulants simples du système nerveux central soient aussi utiles.

SECTION 3 : ÉNERGÉTIQUE DES FLUIDES

Ceci est un autre paramètre à l'origine de déséquilibres. Bien que ce soit le moins complexe, c'est souvent une approche qui, à elle seule, est suffisante pour aider la personne. La prémisse est la suivante : les animaux terrestres doivent transporter avec eux leur propre océan. Nous avons évolué dans l'océan, développé des méthodes pour contrôler les échanges de potassium, sodium et chlore au travers de nos membranes pour maintenir le métabolisme et la vie. Comme les plantes terrestres, nous devons maintenant transporter cet océan dans nos cellules, contrôler ces électrolytes (le sodium en particulier), plongeant la surface extérieure de nos cellules comme si elles étaient des organismes unicellulaires vivant dans la mer. L'océan externe les nourrit et les nettoie, et la colonie de ces cellules doit excréter les déchets vers le monde extérieur, tout en maintenant l'intégrité et le flux de l'océan à l'intérieur.

Nous excrétons à peu près un litre d'eau salée contenant les déchets au travers des reins, de la peau, des muqueuses et des poumons (sous forme de vapeur). Lorsqu'une surface excrète plus qu'elle ne devrait, les autres souffrent. Rééquilibrer l'excrétion des fluides aide à maintenir une meilleure homéostasie et une élimination des déchets plus efficace.

Une **DÉFICIENCE DE PEAU** est le résultat du stress adrénurgique ou de la dépression thyroïdienne. Les fluides sont de préférence excrétés au travers des reins, laissant un volume disponible pour nettoyer la peau, les muqueuses et les poumons diminués.

Approchez ce problème comme une déficience des reins, tout en agissant sur le type de stress spécifique.

Une **DÉFICIENCE DES MUQUEUSES** est la plus notable dans les cas de déficience du système gastro-intestinal inférieur, avec un surplus de fluide étant excrété par les reins. La peau est en principe sèche elle aussi, bien que l'énergétique au niveau des poumons soit variable.

La meilleure approche est de stimuler les sécrétions digestives et l'excrétion de bile.

Un **EXCÈS DES REINS** se trouve chez la personne de type stress corticostéroïdien, avec un surplus de fluide nettoyant la peau, les muqueuses et les poumons mais étant retenue par l'excès des reins. Ceci doit être abordé au travers de l'excès des reins, en apportant des diurétiques laissant passer le sodium/l'eau, en refroidissant le foie et en utilisant des plantes qui relaxent l'hypothalamus. La personne a en principe besoin d'augmenter les minéraux alimentaires (en particulier le calcium) et de diminuer les protéines et graisses animales.

Une **DÉFICIENCE DES POUMONS** est presque toujours le résultat du stress de type adrénaline, qui augmente la respiration et la déshydratation causée par un stimulus adrénurgique fragile. La meilleure approche est de traiter la déficience des reins et le stress adrénurgique, peut-être en ajoutant aussi de *Asclepias tuberosa*.

TOUTES LES MEMBRANES EN SUR-SECRETION est le résultat du stress thyroïdien et est en général amélioré en traitant ce type de stress. Si la personne semble être du type stress corticostéroïdien mais avec une déficience des reins apparente, ceci est souvent le signe d'un burnout anabolique avec les premiers symptômes du diabète non-insulinodépendant (de type 2). Conseillez à la personne de faire un test de glycémie en première approche. L'hyperglycémie occasionnelle n'est pas importante, ce qui compte c'est le profil RÉACTIF.

TOUTES LES MEMBRANES EN SOUS-SECRETION se retrouvent en général dans la dépression thyroïdienne, il faut donc traiter cet état. Si cet état se trouve chez la personne adrénargique avec une production diminuée d'urine (et des œdèmes récents), conseillez un test de fonction rénale ; ceci pourrait être un signe avant-coureur d'insuffisance rénale, ou une réponse iatrogène à certains médicaments.

NOTE FINALE pour la SECTION 3

Bien que j'aie présenté ce modèle constitutionnel en dernier, et bien qu'il soit quelque peu simple dans sa conception (et le plus court et peut-être le moins valable), il est souvent le plus facile à utiliser ET fournit des résultats d'une manière rapide. Il peut entraîner des changements et un rééquilibrage métabolique trivial et de courte durée, mais IL COMMENCE A FAIRE BOUGER LES CHOSES.

Pour arriver à faire percevoir des améliorations à la personne souffrant de problèmes chroniques, même ceux qui sont triviaux, vous devez créer un changement subtil mais extrêmement important dans leur perception d'eux-mêmes. Et comme la seule amélioration des problèmes chroniques s'effectue au travers de changements fondamentaux dans le métabolisme, neuf fois sur dix la PERCEPTION de l'amélioration des symptômes peut aider les personnes à faire CONFIANCE à leur corps.

Que vous utilisiez une explication physiologique ou spirituelle, une personne souffrant de problème chronique, prenant racine dans son patrimoine génétique ET dans ses auto-manipulations, a besoin de suivre des valeurs différentes pour se définir. La plupart des personnes sont conscientes et réalistes. Montrez-leur des changements perceptibles et ELLES Y CROIRONT.

De plus, vous, le thérapeute DEVEZ Y CROIRE aussi, obtenir des améliorations avec un client qui ne répondait auparavant pas à aucune approche vous aidera à faire confiance dans ce modèle d'évaluation particulier. Traiter les déséquilibres de fluides est le moyen le plus rapide de commencer à considérer les individus comme plus qu'un "sac de symptômes".

Plantes principales utilisées pour l'approche constitutionnelle

1. Énergétique des Systèmes d'Organes

Déficiences du Système Gastro-intestinal Supérieur :

Stimulants Amers : *Agave, Aletris, Artemisia spp. Berberis, Cnicus, Coptis, Fraxinosa, Gentiana, Mahonia, Menyanthes, Ptelea.*

Stimulants Fonctionnels : *Angelica, Anthemus, Aristolochia (toutes), Capsicum, Panax quinquefolium, Xanthoxylum*

Excès du Système Gastro-intestinal Supérieur :

Astringents : *Erigeron, Geranium, Juglans, Myrica, Rubus, Salvia.*

Protecteurs : *Acacia, Althea, Glycyrrhiza, Prosopis, Symphytum.*

Anesthésiants/Sédatifs : *Dioscorea, Foeniculum, Garrya, Humulus, Mirabilis, Nepeta, Pluchea, Verbesina.*

Déficiences du Système Gastro-intestinal Inférieur :

Type constipé : *Cassia, Glycyrrhiza, Menyanthes, Podophyllum, Rhamnus, Rumex.*

Type congestionné : *Aristolochia (toutes), Chionanthus, Collinsonia, Euonymus, Fouquieria, Rumex*

Excès du Système Gastro-intestinal Inférieur :

Acacia, Erigeron, Garrya, Geranium, Lycopodium (thyroïde), Myrica, Prosopis, Rheum

Déficiences du foie :

Stimulants Métaboliques/Biliaires : *Aloe, Asclepias tuberosa, Berberis, Brickellia, Chelidonium, Chelone, Euonymus, Iris, Leptandra, Linaria, Mahonia, Menyanthes, Phytolacca, Silybum.*

Stimulants Lipidiques/Circulation Portale : *Aristolochia (toutes), Fouquieria, Larrea, Rumex.*

Stimulant Artériel : *Aristolochia (toutes), Leptandra, Podophyllum, Xanthoxylum*

Excès du Foie :

Refroidissant tampon : *Medicago, Trifolium, Urtica.*

Refroidissant anabolique : *Arctium, Harpagophytum, Lycopodium, Silybum, Tribulus.*

Refroidissant biliaire : *Artemisia vulgaris, Bidens, Coralorrhiza, Erigeron, Taraxacum*

Déficiences des Reins :

Angelica sinensis (Dong Quai), Capsella, Equisetum, Glycyrrhiza, Oplopanax, Panax (tous), Vaccinium

Excès des Reins :

Refroidissant métabolique : *Asclepias (toutes), Harpagophytum, Iris, Tribulus, Vinca.*

Refroidissant diurétique : *Arctium, Capsella, Erigeron, Equisetum, Taraxacum.*

Déficiences du système urinaire inférieur :

Capsella, Eryngium, Verbascum (racine)

Excès du système urinaire inférieur :

Agropyron, Althea, Piper methysticum, Serenoa

Déficiences du Système Reproducteur :

Stimulant anabolique : *Angelica sinensis, Caulophyllum, Glycyrrhiza, Paeonia, Panax (tous).*

Stimulant circulatoire : *Aristolochia (toutes), Asarum, Asclepias asperula, Cimicifuga, Collinsonia, Corynanthe, Fouquieria, Phytolacca, Ptychopetalum, Solanum dulcamara.*

Stimulant Hypothalamus/Hypophyse : *Anemone, Gossypium, Leonurus, Turnera, Vitex.*

Excès du Système Reproducteur :

Refroidissant Fonctionnel : *Dioscorea, Mitchella, Nuphar, Oenothera (graines), Trillium, Viburnum.*

Refroidissant anabolique : *Eleutherococcus, Paeonia, Tribulus, Vitex.*

Déficiences Respiratoire :

Aconitum (version chinoise préparée), Copaiba, Eriodictyon, Guaiacum, Stillingia.

Stimulant Parasymphatique : *Anemone, Asclepias (toutes), Lobelia, Polygala, Sanguinaria.*

Stimulant Sécrétoire : *Aralia racemosa, Asclepias (toutes), Drosera, Ligusticum porteri, Polygala, Sanguinaria.*

Excès Respiratoire :

Refroidissant fonctionnel : *Equisetum, Glycyrrhiza, Grindelia, Prunus, Verbascum.*

Refroidissant Thyroïdien : *Leonurus, Lycopus*

Déficiences Cardiovasculaire :

Stimulant Cardiaque/Artériel : *Aconitum* (version chinoise préparée), *Apocynum*, *Asclepias asperula*, *Cereus* (*Selenicereus*), *Cola*, *Convallaria*.

Parasympathique/Vasodilatateur : *Anemone*, *Aristolochia* (toutes), *Bryonia*, *Ginkgo*, *Guaiacum*, *Leonurus*, *Stillingia*, *Xanthoxylum*, *Zingiber*.

Excès Cardiovasculaire :

Refroidissant cholinergique : *Crataegus*, *Chrysanthemum parthenium*, *Leonurus*, *Lycopus* (*thyroïde*), *Passiflora*, *Veratrum*, *Viscum*.

Diurétique : *Arctium*, *Taraxacum*, *Tribulus*, *Visca*

Déficiences Lymphatique/Immunitaire :

Lymphagogue : *Anemopsis*, *Ceanothus*, *Fouquieria*, *Guaiacum*, *Phytolacca*, *Polymnia*, *Stillingia*

Stimulant immunité innée : *Althea*, *Aristolochia* (toutes), *Arnica*, *Astragalus membranaceus*, *Baptisia*, *Bursera*, *Commiphora*, *Cupressus*, *Echinacea* (toutes), *Guaiacum*, *Polymnia*

Stimulant immunité acquise : *Cupressus*, *Echinacea*(toutes), *Thuja*

Excès Lymphatique/Immunitaire :

Chrysanthemum leucanthemum, *Erigeron*, *Scutellaria*, *Tribulus*

Déficiences Peau/Muqueuses :

Stimulant vasculaire : *Aristolochia*, *Asclepias* (toutes), *Calendula*, *Capsicum*, *Guaiacum*, *Hydrastis*, *Stillingia*, *Xanthoxylum*.

Stimulant hépatique : *Guaiacum*, *Mahonia*, *Panax* (tous)

Excès Peau/Muqueuses :

Refroidissant des nerfs : *Ambrosia*, *Encelia*, *Ephedra*, *Euphrasia*, *Krameria*, *Urtica*.

Refroidissant hépatique : *Arctium*, *Erigeron*, *Euphrasia*, *Taraxacum*, *Tribulus*

Déficiences Musculo-Squelettique :

Stimulant Moteur : *Aconitum* (version chinoise préparée), *Coffea*, *Cola*, *Lophophora*, *Paullinia*, *Sumbul*.

Stimulant vasculaire : *Aesculus hippocastanum*, *Anemone*, *Aristolochia serpentaria*, *Arnica*, *Oplopanax*, *Panax* (tous).

Excès Musculo-Squelettique :

Refroidissant adrénergique : *Avena*, *Harpagophytum*, *Lobelia*, *Yucca*.

Relaxant musculaire : *Aconitum, Cimicifuga, Cypridium, Gelsemium, Lobelia, Passiflora, Populus, Scutellaria.*

2. MOTIFS DE STRESS

Stress Adrénergique :

- **Parasympathomimétiques** : *Anemone, Cimicifuga, Hypericum, Lobelia, Piscidia, Scutellaria, Verbena.*
- **Hypothalamiques** : *Eleutherococcus, Oplopanax, Panax (non cuit, non préparé).*
- **Sédatifs toniques** : *Avena, Leonurus, Scutellaria, Verbena.*

Stress Corticostéroïdien :

- **Hypothalamique** : *Aralia (tous), Eleutherococcus, Oplopanax, Panax quinquefolium.*
- **Refroidissant anabolique** : *Arctium, Medicago, Taraxacum, Trifolium, Tribulus, Urtica.*

Stress Thyroïdien :

- *Leonurus, Lycopus.*

Dépression Thyroïdienne :

- *Anemone, Aristolochia serpentaria, Centella asiatica, Mahonia, Phytolacca (fruits).*

3. Énergétique des Fluides

Déficiences Générales : voir Stress Adrénergique. Dépression Thyroïdienne.

Déficiences de Peau : voir Déficience des Reins et du Système Gastro-intestinal Inférieur, Déficience du foie.

Déficiences des Muqueuses : voir Déficience du Système Gastro-intestinal Supérieur.

Excès des Reins : voir Excès des Reins, Stress Corticostéroïdien.

Déficiences des Poumons : voir Déficience des Reins, Stress Adrénergique, rajoutez *Asclepias tuberosa, Lobelia, Polygala, Stillingia*

Déficiences des Poumons et Système Gastro-intestinal avec Excès des Reins : *Glycyrrhiza*