

Exemple

20/02/2018

 **thema** *Exclusive* 



Entreprise conforme

UNI EN ISO 9001:2008



Société immatriculée auprès du Registre National Italien de la Recherche du Ministère de l'Université et de la Recherche. Système utilisant une technologie brevetée. Système de gestion conforme ISO 9001 dans EA 38 Santé.

Méthodologie certifiée par les études  
ASL-AIAS à 94% de Répétabilité

Daphne Lab a été la première société à faire breveter un système à métabolisme pour lire la santé de ses clients à partir du tissu biologique avec des ondes à 4-dimensions. Grâce à cette méthodologie novatrice, nous pouvons fournir plus de 31 BioTests différents, de panneaux multiples d'analyse. Daphne Lab est la seule entreprise à tester plus de 600 aliments, 15 vitamines, 20 acides aminés, 9 minéraux, 300 bactéries, 10 enzymes, plusieurs toxines, organes, appareil digestif, additifs et de nombreux autres indices qu'aucune autre entreprise du secteur ne peut tester. Tout cela avec un rapport qualité/prix parmi les plus compétitifs sur le marché européen et unique sur le marché mondial.

En conformité avec les normes de qualité européenne ISO 9001:2008 et conforme aux normes environnementales 14001, Daphne Lab utilise une méthodologie certifiée par un'entité sanitaire public italien ASL (*Azienda Sanitaria Locale*/Entreprise Sanitaire Locale) et AIAS (*Associazione Italiana Assistenza Svantaggiati*/Association Italienne Assistance Désavantagés), confirmant une répétabilité du 94%.

Les intolérances alimentaires sont un phénomène différent des allergies. Les allergènes augmentent la réactivité du système immunitaire alors que les aliments qui provoquent des intolérances alimentaires génèrent des troubles qui ralentissent le système métabolique. C'est pour cela que, dans de nombreux cas, continuer à consommer un aliment intolérant, amène à prendre du poids, souffrir de maux de tête, ballonnement, lourdeur, problèmes de circulation et de nombreux autres phénomènes connexes aux troubles des intolérances.

Parfois, il arrive d'être intolérant à des aliments jamais consommés dans sa vie, tout simplement parce que l'onde de mesure biologique a indiqué un contraste entre l'aliment et le tissu biologique à analyser. Ainsi, nous pouvons être intolérants à des aliments jamais mangés, ou être allergiques à certains types de fleurs australiennes que nous n'avons jamais reniflé ... c'est tout-à-fait normal. Il y a aussi une intolérance typique d'abus, en raison du fait qu'à la table, souvent, nous abusons des aliments raffinés, à base de: farines, levures, sauces, condiments, etc. ... De nombreux personnes, ne tolèrent pas les mêmes groupes d'aliments, tout simplement parce qu'il y a certaines catégories d'aliments qui ont une grande capacité de créer les intolérances, c'est-à-dire de générer de hautes probabilités d'intolérances alimentaires. Sans entrer dans les détails mathématiques, cette science a été mise au point par Laboratoire Daphne, grâce à un modèle mathématique, basé sur la logique *fuzzy*, qui donne une marge d'erreur inférieure à 10% , donc absolument faible dans la catégorie des BioTests.

Chaque BioTest est signé par un médecin, suivi par notre équipe médicale et technique.

La société dispose d'une charte de services et d'une charte éthique et respecte les normes d'EcoElia sur le thème Éco-Bio-Éthique. Veuillez suivre le BioTest dans son intégralité, consulter votre Daphne Point de référence pour tous les besoins et pour la répétition des BioTests suivants.

Les colonnes **I** indiquent les pourcentages des intolérances. Au-dessus d'un certain seuil subjectif, l'aliment écrit **en rouge** indique l'intolérance. Il suffit de l'éliminer pendant 60 jours et puis réintroduire avec une technique de sevrage programmé, les aliments moins intolérants d'abord et les plus intolérants en petites quantités ensuite. L'intolérance est le "champ de perturbation" qui un aliment génère dans la mémoire cellulaire, ce qui conduit à un métabolisme lent et donc à une tendance à prendre du poids mais aussi à un certain nombre de pathologies telles que les céphalées, les enflures, la mauvaise circulation sanguine, les troubles gastro-intestinaux, etc... Même un groupe alimentaire en entier peut être un champ de perturbation et le BioTest Daphne le lie aux indicateurs chromatiques à trois couleurs: le **rouge** pour un groupe dangereux, le **jaune** pour un groupe de contrôle et le **vert** pour le moins intolérant. En outre, l'indicateur montre la moyenne des pourcentages locaux.

|                          |                                |   |                                 |                                  |
|--------------------------|--------------------------------|---|---------------------------------|----------------------------------|
| <b>P:</b> Protéines (gr) | <b>S:</b> Sucres (gr)          | <b>L:</b> Lipides (gr)  | <b>C:</b> Cholestérol (mg)      | <b>F:</b> Fibres (gr)            |
| <b>K:</b> Kilocalories   | <b>IG:</b> Indice Glycémique   | <b>I:</b> % de l'intolérance  | <b>*</b> : Aliments acidifiants | <b>#:</b> Aliments alcalinisants |
| <b>tr:</b> négligeable   | <b>b:</b> aliments biologiques | En <b>rouge</b> , sont indiqués les aliments auxquels vous êtes intolérants |                                 |                                  |

**Nous voulons préciser que la recherche d'une intolérance alimentaire ne concerne ni le GLUTEN, ni le LACTOSE, ni d'autres maladies métaboliques ou biochimiques, telles que le diabète ou l'intolérance à la caséine ou les allergies.**

**Par exemple, il peut arriver que la nourriture appartenant au groupe des céréales ou des produits laitiers ne soit pas signalée en rouge comme « intolérante » dans le cas de sujets souffrant d'une intolérance permanente au gluten ou au lactose ou à d'autres intolérances pathologiques: c'est parce que l'analyse effectuée à travers ce BioTest, permet d'évaluer la tolérance exclusivement au niveau métabolique avec une méthodologie bioénergétique brevetée et certifiée.**

**Pour cette raison, nous invitons tous ceux qui savent déjà d'être cœliaques, intolérants au lactose ou d'avoir d'autres pathologies alimentaires, de s'abstenir de prendre les aliments auxquels ils sont intolérants.**

**Les BioTests Daphne ne sont ni prescriptifs, ni diagnostiques. Ils ne représentent pas un substitut aux soins médicaux et, par conséquent, vous ne devriez pas interrompre vos traitements en cours. Pour toute interprétation et approbation des recommandations contenues dans le BioTest, vous devriez toujours consulter votre thérapeute de confiance.**

*Merci d'avoir choisi les Services Avancés de Laboratoire Daphne. Nous vous souhaitons des journées pleines de sérénité.*

*Le Service Marketing  
et l'Équipe Daphne Lab*



Tél: 438-995-8093 - Skype: laboratoiredaphne  
www.thefoodintolerance.com - laboratoiredaphne@gmail.com

Exemple

20/02/2018

Le seuil de limite personnelle 31



# Épices



| Valeurs X 100g de nourriture | Δ     | P     | S     | L | C    | F   | K  | IG | I  |
|------------------------------|-------|-------|-------|---|------|-----|----|----|----|
| SUMAC                        | -     | -     | -     | - | -    | -   | -  | -  | -6 |
| CLOUS DE GIROFLE             | 5,97  | 65,53 | 13    | 0 | 33,9 | 274 | -  | -  | -6 |
| GRAINE DE CUMIN              | 17,8  | 44,24 | 22,27 | 0 | 10,5 | 375 | 5  | -  | -5 |
| THYM SÉCHÉ (tymus vulgaris)  | 9,11  | 63,94 | 7,43  | 0 | 37   | 276 | 5  | -  | -5 |
| POIVRE BLANC                 | 10,4  | 68,61 | 2,12  | 0 | 26,2 | 296 | 5  | -  | -3 |
| GINGEMBRE                    | 1,82  | 17,77 | 0,75  | 0 | 2    | 80  | 15 | -  | 2  |
| CARDAMOME                    | 10,76 | 68,47 | 6,7   | 0 | 28   | 311 | 10 | -  | 7  |
| ANETH                        | 56,14 | 43,86 | 0     | 0 | 2,22 | 8,5 | -  | -  | 8  |
| ANIS                         | 18    | 50    | 16    | 0 | 15   | 337 | -  | -  | 10 |
| MACIS                        | 6,71  | 50,5  | 32,38 | 0 | 20,2 | 475 | 5  | -  | 12 |
| ROMARIN                      | 1,4   | 13,5  | 4,4   | 0 | 7,7  | 96  | 5  | -  | 13 |
| CURRY (en poudre)            | 12,66 | 58,15 | 13,81 | 0 | 33,2 | 325 | -  | -  | 14 |
| SAFRAN (crocus sativus)      | 11,43 | 65,37 | 5,58  | 0 | 3,9  | 310 | 5  | -  | 15 |
| CIBOULETTE                   | 3,27  | 4,35  | 0,73  | 0 | 2,5  | 30  | -  | -  | 17 |
| CURCUMA                      | 7,83  | 64,43 | 9,88  | 0 | 21,1 | 354 | 5  | -  | 17 |
| ANETH ODORANT                | 19,96 | 55,82 | 4,36  | 0 | 13,6 | 253 | 15 | -  | 17 |
| BASILIC                      | 3,1   | 5,1   | 0,8   | 0 | 5,2  | 39  | 5  | -  | 18 |
| CANNELLE                     | 3,9   | 55,5  | 3,2   | 0 | 24,4 | 252 | 5  | -  | 18 |
| PIMENT FORT (de cayenne)     | 1,8   | 3,8   | 0,5   | 0 | 1,9  | 26  | 15 | -  | 18 |
| ORIGAN (mouture sèche)       | 11    | 49,5  | 10,3  | 0 | 42,8 | 306 | 5  | -  | 20 |
| PAPRIKA (en poudre)          | 14,8  | 34,8  | 13    | 0 | 20,9 | 306 | 15 | -  | 20 |
| MARJOLAINE (séchée)          | 12,7  | 42,5  | 7     | 0 | 18,1 | 271 | 15 | -  | 20 |
| PETIT OIGNON                 | 1,3   | 8,5   | 0,1   | 0 | 1,9  | 38  | 5  | -  | 22 |
| POIVRE NOIR                  | 10,39 | 63,95 | 3,26  | 0 | 25,3 | 251 | 5  | -  | 24 |
| PERSIL                       | 3,7   | tr    | 0,6   | 0 | 5    | 20  | 5  | -  | 24 |



C A - Q C 0 8 3 - 8

Vers. 9.90

## Épices



| Valeurs X 100g de nourriture | P     | S     | L     | C | F    | K     | IG | I  |
|------------------------------|-------|-------|-------|---|------|-------|----|----|
| GOUSSE DE VANILLE            | -     | -     | -     | - | -    | -     | -  | 27 |
| MENTHE VERTE                 | 3,8   | 5,3   | 0,7   | 0 | 5,6  | 41    | 5  | 28 |
| GRAINES DE FENOUIL           | 15,8  | 52,59 | 14,87 | 0 | 39,8 | 345   | -  | 29 |
| <b>CARAMEL</b>               | 0     | 50    | 0     | 0 | 0    | 193,5 | 70 | 40 |
| <b>GRAINES DE MOUTARDE</b>   | 3,95  | 7,78  | 3,11  | 0 | 3,2  | 66    | 35 | 43 |
| <b>CARVI (carum carvi)</b>   | 19,77 | 49,9  | 14,59 | 0 | 38   | 333   | 5  | 45 |
| <b>LAURIER</b>               | 7,61  | 74,97 | 8,36  | 0 | 26,3 | 313   | -  | 48 |
| <b>NOIX DE MUSCADE</b>       | 5,8   | 49    | 36    | 0 | 20,8 | 475   | 5  | 52 |
| <b>AIL (en poudre)</b>       | 16,55 | 72,73 | 0,73  | 0 | 9    | 331   | 30 | 53 |
| <b>CÂPRES AU VINAIGRE</b>    | 2,6   | 2,1   | 0,1   | 0 | 1,5  | 20    | 20 | 55 |
| <b>SAUGE (fraîche)</b>       | 3,9   | 15,6  | 4,6   | 0 | 14,7 | 116   | -  | 55 |

## Boissons



| Valeurs X 100g de nourriture                 | Δ | P   | S    | L | C | F | K   | IG  | I  |
|--|---|-----|------|---|---|---|-----|-----|----|
| VIN MARSALA                                  |   | tr  | 28   | 0 | 0 | 0 | 203 | -   | 14 |
| RHUM   |   | 0   | 0    | 0 | 0 | 0 | 222 | -   | 18 |
| WHISKY                                       |   | tr  | tr   | 0 | 0 | 0 | 245 | 0   | 22 |
| VERMOUTH DOUX                                |   | tr  | 13,9 | 0 | 0 | 0 | 139 | -   | 22 |
| ABSINTHE (spiritueux aux plantes d'absinthe) |   | -   | -    | - | - | - | -   | -   | 22 |
| VIN ROUGE                                    |   | tr  | tr   | 0 | 0 | 0 | 75  | 0   | 23 |
| VIN BLANC                                    |   | tr  | tr   | 0 | 0 | 0 | 70  | 0   | 24 |
| GRAPPA                                       |   | tr  | tr   | 0 | 0 | 0 | 242 | -   | 27 |
| BRANDY                                       |   | tr  | tr   | 0 | 0 | 0 | 230 | -   | 29 |
| <b>APÉRITIFS (jusqu'à 22% vol.)</b>          |   | 0   | 17   | 0 | 0 | 0 | 186 | -   | 32 |
| <b>CHAMPAGNE</b>                             |   | 0,3 | 1,4  | 0 | 0 | 0 | 76  | -   | 33 |
| <b>VIN ROSÉ</b>                              |   | 0,1 | 2,5  | 0 | 0 | 0 | 71  | 0   | 37 |
| <b>VERMOUTH SEC</b>                          |   | tr  | 4    | 0 | 0 | 0 | 121 | -   | 38 |
| <b>BIÈRE CLAIRE</b>                          |   | 0,2 | 3,5  | 0 | 0 | 0 | 34  | 110 | 43 |
| <b>BIÈRE BRUNE</b>                           |   | 0,3 | 3    | 2 | 0 | 2 | 30  | 110 | 53 |
| <b>ALCOOL PUR</b>                            |   | 0   | 0    | 0 | 0 | 0 | 516 | -   | 75 |

# Viande



| Valeurs X 100g de nourriture   | Δ     | P    | S     | L   | C | F   | K | IG | I |
|--------------------------------|-------|------|-------|-----|---|-----|---|----|---|
| ŒUF D'AUTRUCHE                 | -     | -    | -     | -   | - | -   | - | -  | 3 |
| LAPIN                          | 19,9  | 0    | 4,3   | 52  | 0 | 118 | 0 | 5  |   |
| AILES DE POULET                | -     | -    | -     | -   | - | -   | - | 8  |   |
| FOIE DE CHEVAL                 | 22,4  | 5,3  | 4     | 300 | 0 | 145 | 0 | 10 |   |
| CUISSE DE CERF                 | -     | -    | -     | -   | - | -   | - | 10 |   |
| AUTRUCHE                       | 20,9  | 0    | 0,9   | 57  | 0 | 92  | 0 | 12 |   |
| BLANC D'ŒUF (poule)            | 10,7  | tr   | tr    | 0   | 0 | 43  | - | 13 |   |
| OSSO BUCO DE CERF              | -     | -    | -     | -   | - | -   | - | 13 |   |
| CUISSE DE CANARD               | -     | -    | -     | -   | - | -   | - | 14 |   |
| CARRÉ DE CHEVREUIL             | -     | -    | -     | -   | - | -   | - | 15 |   |
| POITRINE DE POULET             | 23,3  | 0    | 0,8   | 60  | 0 | 100 | 0 | 15 |   |
| CARIBOU                        | 22,63 | 0    | 3,36  | 83  | 0 | 127 | - | 17 |   |
| SPECK (prosciutto fumé)        | 28,3  | 0,5  | 20,9  | 90  | 0 | 303 | 0 | 18 |   |
| ŒUF DE DINDE                   | 12,8  | 1    | 10,2  | 933 | 0 | 147 | 0 | 18 |   |
| POITRINE DE CANARD             | -     | -    | -     | -   | - | -   | - | 19 |   |
| FOIE DE BŒUF                   | 20    | 5,9  | 4,4   | 191 | 0 | 142 | 0 | 19 |   |
| ŒUF DE CAILLE                  | 13,05 | 0,41 | 11,09 | 844 | 0 | 158 | 0 | 19 |   |
| CŒUR DE CHEVAL                 | 18,7  | 0,6  | 7,7   | 150 | 0 | 146 | 0 | 20 |   |
| BUFFLE                         | 20,39 | 0    | 1,37  | 46  | 0 | 99  | 0 | 22 |   |
| RUMSTECK DE CHEVAL             | -     | -    | -     | -   | - | -   | - | 22 |   |
| ESCARGOT                       | 12,9  | 0    | 1,7   | 50  | 0 | 67  | 0 | 23 |   |
| ÉPAULE DE CHEVREAU             | -     | -    | -     | -   | - | -   | - | 24 |   |
| CÔTELETTES DE CHEVREAU         | -     | -    | -     | -   | - | -   | - | 24 |   |
| CUISSE DE POULET               | -     | -    | -     | -   | - | -   | - | 24 |   |
| T-BONE BIFTECK                 | 18,9  | 0    | 16,81 | 62  | 0 | 232 | 0 | 25 |   |
| BRESAOLA DE BŒUF               | 32    | 0    | 2,6   | 67  | 0 | 151 | 0 | 25 |   |
| CONTRE-FILET DE CHEVAL         | -     | -    | -     | -   | - | -   | - | 27 |   |
| BÉLIER                         | 27    | 0    | 4     | 66  | 0 | 148 | 0 | 28 |   |
| ŒUF D'OIE                      | 13,8  | 1    | 14,4  | 852 | 0 | 189 | - | 28 |   |
| CUISSE DE CHEVREAU             | -     | -    | -     | -   | - | -   | - | 29 |   |
| CAILLE                         | 25    | 0    | 6,8   | 58  | 0 | 161 | 0 | 29 |   |
| ÉPAULE DE CERF                 | -     | -    | -     | -   | - | -   | - | 29 |   |
| <b>FILET DE CERF</b>           | -     | -    | -     | -   | - | -   | - | 33 |   |
| <b>FOIE DE PORC</b>            | 22,8  | 1,5  | 4,8   | 260 | 0 | 140 | 0 | 34 |   |
| <b>CÔTELETTES DE CHEVREUIL</b> | -     | -    | -     | -   | - | -   | - | 35 |   |

# Viande



| Valeurs X 100g de nourriture      | P    | S   | L    | C    | F   | K   | IG | I  |
|-----------------------------------|------|-----|------|------|-----|-----|----|----|
| ÉPAULE D'AGNEAU                   | -    | -   | -    | -    | -   | -   | -  | 37 |
| CÔTELETTE D'AGNEAU                | 20,4 | 0   | 2,7  | 75   | 0   | 106 | 0  | 37 |
| FILET DE CHEVREUIL                | -    | -   | -    | -    | -   | -   | -  | 37 |
| CŒUR DE PORC                      | 18,3 | 0,4 | 9,4  | 79   | 0   | 159 | 0  | 37 |
| JAUNE D'ŒUF (Poule)               | 15,8 | †   | 29,1 | 1337 | 0   | 325 | -  | 38 |
| BREBIS                            | 17   | 0   | 25   | 79   | 0   | 293 | 0  | 39 |
| POITRINE D'AGNEAU                 | -    | -   | -    | -    | -   | -   | -  | 42 |
| CŒUR DE BŒUF                      | 16,8 | 0,5 | 6    | 150  | 0   | 123 | 0  | 42 |
| CÔTE À L'OS DE CHEVAL             | -    | -   | -    | -    | -   | -   | -  | 42 |
| JAMBON CUIT                       | 19,8 | 0,9 | 14,7 | 62   | 0   | 215 | 0  | 42 |
| POITRINE DE PINTADE               | 25,8 | 0,2 | 1,9  | 32   | 0   | 121 | 0  | 43 |
| OIE                               | 15,8 | 0   | 34,4 | 80   | 0   | 373 | 0  | 43 |
| POITRINE DE DINDE                 | -    | -   | -    | -    | -   | -   | -  | 43 |
| FAISAN                            | 24,3 | 0   | 5,2  | 71   | 0   | 144 | 0  | 44 |
| CUISSE DE LIÈVRE                  | 22,8 | 0   | 3,2  | 81   | 0   | 121 | 0  | 47 |
| FILET DE CHEVAL                   | -    | -   | -    | -    | -   | -   | -  | 49 |
| CUISSE DE CHEVREUIL               | 22,2 | 0   | 1,6  | 50   | 0   | 103 | 0  | 50 |
| CUISSE DE PERDRIX (perdix perdix) | 26,4 | 0   | 2,6  | 86   | 0   | 113 | -  | 50 |
| FILET DE SANGLIER                 | -    | -   | -    | -    | -   | -   | -  | 53 |
| KEBAB (viande mixte)              | 17,4 | 7,7 | 17,4 | 89   | 2,3 | 255 | -  | 55 |
| MORTADELLE DE PORC                | 14,7 | 1,5 | 28,1 | 70   | 0   | 317 | 0  | 57 |
| CARRÉ DE CERF                     | -    | -   | -    | -    | -   | -   | -  | 58 |
| DINDE, PILONS OU CUISSES          | 21,9 | 0   | 2,4  | 63   | 0   | 109 | 0  | 60 |
| ÉPAULE DE CHEVREUIL               | -    | -   | -    | -    | -   | -   | -  | 64 |
| AGNEAU, CUISSE                    | 20   | 0   | 8,8  | 70   | 0   | 159 | 0  | 65 |
| CUISSE DE PINTADE                 | 24   | 0,3 | 3,3  | 51   | 0   | 127 | 0  | 69 |
| ŒUF DE CANE                       | 12,2 | 0,7 | 15,4 | 887  | 0   | 190 | 0  | 69 |
| REIN DE BŒUF                      | 18,4 | 0,8 | 4,6  | 375  | 0   | 118 | 0  | 73 |

# Céréales



| Valeurs X 100g de nourriture            | Δ | P     | S     | L    | C | F    | K   | IG | I  |
|---|---|-------|-------|------|---|------|-----|----|----|
| RIZ BASMATI                             |   | 8     | 78    | 0,89 | 0 | 1    | 347 | 50 | -8 |
| SEMOULE INTÉGRALE                       |   | 12,9  | 63,2  | 0,5  | 0 | 6    | 314 | 45 | 2  |
| ÉPIS DE MAÏS                            |   | 9,2   | 75,1  | 3,8  | 0 | 2    | 353 | 65 | 8  |
| SON DE BLÉ                              |   | 14,1  | 26,6  | 5,5  | 0 | 42,4 | 206 | 15 | 9  |
| FLOCONS D'AVOINE                        |   | 8     | 72,8  | 7,5  | 0 | 8,3  | 373 | 40 | 9  |
| FARINE D'ÉPEAUTRE                       |   | 14    | 74    | 1,6  | 0 | 3,2  | 364 | 45 | 9  |
| FARINE DE SARRASIN                      |   | 8,1   | 84,9  | 1,5  | 0 | 2,1  | 364 | 50 | 10 |
| FARINE DE MAÏS                          |   | 8,7   | 80,8  | 2,7  | 0 | 3,1  | 362 | 70 | 10 |
| MILLET COMMUN                           |   | 11,8  | 72,9  | 3,9  | 0 | 8,5  | 356 | 70 | 12 |
| ÉPEAUTRE                                |   | 15,7  | 67,1  | 2,5  | 0 | 6,8  | 335 | 40 | 12 |
| ORGE PERLÉE                             |   | 10,4  | 70,5  | 1,4  | 0 | 9,2  | 319 | 60 | 14 |
| PAIN DE BLÉ INTÉGRAL                    |   | 7,5   | 48,5  | 1,3  | 0 | 6,5  | 224 | 65 | 14 |
| CÉRÉALES AGGLOMÉRATS                    |   | 10,7  | 74,9  | 2    | 0 | 11,6 | 342 | 70 | 17 |
| FARINE DE RIZ                           |   | 7,3   | 87    | 0,5  | 0 | 1    | 360 | 95 | 17 |
| FARINE DE BLÉ DUR                       |   | 12,9  | 63,2  | 2,8  | 0 | 12,6 | 314 | 60 | 17 |
| MUESLI                                  |   | 9,7   | 72,2  | 6    | 0 | 6,4  | 364 | 60 | 17 |
| FARINE DE SEIGLE (intégrale)            |   | 8,2   | 75,9  | 2    | 0 | 11,7 | 335 | 45 | 18 |
| FARINE DE SEIGLE (semi-intégrale)       |   | 8,3   | 67,8  | 1,3  | 0 | 8    | 316 | 45 | 18 |
| FLOCONS DE SON DE BLÉ                   |   | 10,2  | 69,7  | 1,9  | 0 | 17,3 | 319 | 87 | 18 |
| FLOCONS DE RIZ                          |   | 6,6   | 77,5  | 1,2  | 0 | 2,2  | 346 | 54 | 18 |
| PAIN DE SOJA                            |   | 12    | 41,7  | 6,8  | 0 | 4,5  | 276 | -  | 18 |
| QUINOA                                  |   | 14,12 | 64,16 | 6,7  | 0 | 7    | 368 | 35 | 18 |
| ORGE                                    |   | -     | -     | -    | - | -    | -   | -  | 18 |
| AVOINE                                  |   | 16,9  | 55,7  | 7,1  | 0 | 10,6 | 389 | 40 | 19 |
| PAIN DE SEIGLE                          |   | 8,3   | 45,4  | 1,7  | 0 | 4,6  | 219 | 52 | 19 |
| FLOCONS D'ORGE                          |   | 10,6  | 80    | 1,9  | 0 | 14,8 | 360 | 40 | 20 |
| RIZ POLI                                |   | 6,7   | 80,4  | 0,4  | 0 | 1,4  | 322 | 70 | 20 |
| RIZ BRUN                                |   | 7,5   | 77,4  | 1,9  | 0 | 1,9  | 337 | 50 | 20 |
| ORGE SOLUBLE OU CAFÉ D'ORGE (en poudre) |   | 5,5   | 80,9  | 3,4  | 0 | 0,1  | 372 | 36 | 22 |
| RIZ SEMI-COMPLET                        |   | 6,7   | 81,3  | 2,8  | 0 | 2,4  | 359 | -  | 22 |
| CAFÉ DE CÉRÉALES                        |   | 2,7   | 76,1  | 0,1  | 0 | -    | 335 | -  | 22 |
| RIZ SOUFFLÉ                             |   | 6     | 85    | 1    | 0 | 1    | 352 | 85 | 23 |
| FARINE DE BLÉ TENDRE (complète)         |   | 11,7  | 72,6  | 1,5  | 0 | 6,5  | 364 | 85 | 24 |
| GERME DE BLÉ                            |   | 28    | 55    | 10   | 0 | 15,6 | 408 | 15 | 24 |
| FARINE DE BLÉ TENDRE (intégrale)        |   | 11,9  | 67,8  | 1,9  | 0 | 8,4  | 319 | 60 | 25 |

# Céréales



| Valeurs X 100g de nourriture                | P     | S     | L    | C | F    | K   | IG  | I  |
|---|-------|-------|------|---|------|-----|-----|----|
| PITA (pain arabe)                           | 9,8   | 55    | 2,6  | 0 | 7,4  | 266 | 57  | 25 |
| SARRASIN                                    | -     | -     | -    | - | -    | -   | -   | 25 |
| FARINE D'AVOINE                             | 12,6  | 72,3  | 7,1  | 0 | 7,6  | 385 | 45  | 27 |
| FONIO                                       | -     | -     | -    | - | -    | -   | -   | 27 |
| FARINE DE BLÉ TENDRE (non blanchie)         | 11,5  | 76,2  | 1    | 0 | 2,9  | 341 | 85  | 28 |
| SORGHO                                      | 11,3  | 74,63 | 3,3  | 0 | 6,3  | 339 | 70  | 29 |
| RIZ PARBLOID                                | 7,4   | 81,3  | 0,3  | 0 | 0,5  | 337 | 70  | 29 |
| BOULGHOUR (petits granules)                 | 12,29 | 75,87 | 1,33 | 0 | 18,3 | 342 | 55  | 30 |
| COUSCOUS                                    | 12,76 | 77,43 | 0,64 | 0 | 5    | 376 | 60  | 30 |
| AMARANTE                                    | 13,56 | 65,25 | 7,02 | 0 | 6,7  | 371 | 35  | 30 |
| <b>FARINE SEMOULE DE BLÉ DUR</b>            | 11,5  | 69,8  | 0,9  | 0 | 2,6  | 339 | 70  | 32 |
| <b>POLENTA</b>                              | 8,12  | 76,89 | 35,9 | 0 | 7,3  | 362 | 70  | 32 |
| <b>FARINE DE KAMUT</b>                      | 11,9  | 71,7  | 1    | 0 | 0,2  | 343 | 45  | 33 |
| <b>GALETTE DE MAÏS</b>                      | 8,4   | 81,2  | 3,2  | 0 | 2,9  | 385 | 70  | 33 |
| <b>TEFF</b>                                 | -     | -     | -    | - | -    | -   | -   | 34 |
| <b>GALETTE DE RIZ</b>                       | 8,3   | 79,9  | 1,3  | 0 | 1,3  | 389 | 85  | 35 |
| <b>KAMUT</b>                                | -     | -     | -    | - | -    | -   | -   | 35 |
| <b>SEIGLE</b>                               | -     | -     | -    | - | -    | -   | -   | 35 |
| <b>MANITOBA (farine spécial)</b>            | 13    | 70    | 1    | 0 | 3,5  | 341 | -   | 37 |
| <b>MAÏS DOUX EN BOÎTE</b>                   | 3,4   | 19,5  | 1,3  | 0 | 1,4  | 98  | 55  | 38 |
| <b>SEITAN</b>                               | 36,1  | 5,2   | 0,4  | 0 | 0,3  | 168 | 111 | 38 |
| <b>GALETTE DE CÉRÉALES MIXTES</b>           | 8,9   | 77,5  | 2,8  | 0 | 3,3  | 377 | 70  | 38 |
| <b>FARINE DE BLÉ TENDRE (blanche)</b>       | 11    | 77,3  | 0,7  | 0 | 2,2  | 340 | 85  | 50 |
| <b>FARINE DE MAÏS (MAÏZENA)</b>             | 0,3   | 86,8  | tr   | 0 | 0,9  | 327 | 85  | 53 |
| <b>BOULGHOUR (gros granules)</b>            | -     | -     | -    | - | -    | -   | 55  | 53 |
| <b>FARINE DE BLÉ TENDRE (semi-complète)</b> | 12,3  | 65,8  | 2,6  | 0 | 1,7  | 319 | -   | 69 |
| <b>SEMOULE DE BLÉ DUR</b>                   | 12,5  | 73    | 1,6  | 0 | 4,1  | 356 | 60  | 78 |

## Édulcorants



| Valeurs X 100g de nourriture   | Δ    | P     | S    | L | C   | F   | K    | IG  | I  |
|--------------------------------|------|-------|------|---|-----|-----|------|-----|----|
| POUDRE DE MESQUITE             | -    | -     | -    | - | -   | -   | -    | -   | -8 |
| STEVIA (édulcorant naturel)    | 0,01 | 98,2  | 0,25 | 0 | 0   | 0   | 2,84 | 0   | -6 |
| SIROP D'ÉRABLE                 | 0    | 67    | 0    | 0 | 0   | 0   | 261  | 65  | -1 |
| MALT DE MAÏS                   | 1,3  | 76,8  | 0,3  | 0 | 0   | 0   | 316  | 115 | -1 |
| MALT DE RIZ                    | 1,5  | 80    | 0,4  | 0 | 0   | 0   | 316  | 98  | 0  |
| MÉLASSES DE BETTERAVES À SUCRE | 0    | 74,73 | 0,1  | 0 | 0   | 0   | 290  | 70  | 9  |
| POUDRE DE LUCUMA               | -    | -     | -    | - | -   | -   | -    | -   | 9  |
| SUCRE DE CANNE, BRUT           | 0,1  | 101,3 | 0    | 0 | 0   | 0   | 362  | 70  | 14 |
| FRUCTOSE                       | 0    | 99,5  | 0    | 0 | 0   | 0   | 400  | 20  | 18 |
| SACCHARINE (E954)              | 0    | 0     | 0    | 0 | 0   | 0   | 0    | 0   | 18 |
| MALT D'ORGE                    | 1,5  | 73,6  | 0,1  | 0 | 0   | 0   | 313  | -   | 19 |
| MIEL                           | 0,6  | 80,3  | 0    | 0 | 0   | 0   | 303  | 60  | 20 |
| CYCLAMATE (édulcorant)         | -    | -     | -    | - | -   | -   | -    | 0   | 35 |
| SORBITOL                       | -    | -     | -    | - | -   | -   | -    | 4   | 39 |
| ASPARTAME (E951)               | 0    | 97,5  | 0    | 0 | 0   | 0   | 400  | 0   | 43 |
| SUCRE (saccharose)             | 0    | 104,5 | 0    | 0 | 0   | 0   | 392  | 70  | 44 |
| BEURRE D'ARACHIDE              | 22,6 | 13,1  | 53,7 | 0 | 6,8 | 623 | 40   |     | 50 |
| XYLITOL                        | 0    | 100   | 0    | 0 | 0   | 236 | 12   |     | 65 |
| DEXTROSE (glucose)             | 0    | 100   | 0    | 0 | 0   | 364 | 100  |     | 69 |
| ACÉSULFAME-K                   | -    | -     | -    | - | -   | -   | -    | 0   | 69 |
| MANNITOL                       | -    | -     | -    | - | -   | -   | -    | 2   | 69 |
| SIROP D'AGAVE                  | -    | -     | -    | - | -   | -   | -    | -   | 74 |

## Levures



| Valeurs X 100g de nourriture       | Δ     | P     | S   | L | C    | F   | K  | IG | I  |
|------------------------------------|-------|-------|-----|---|------|-----|----|----|----|
| LEVAIN                             | 12    | 56    | 1,8 | 0 | 2,4  | 289 | 35 |    | 27 |
| MÉLASSES DE CANNE À SUCRE          | -     | -     | -   | - | -    | -   | -  | -  | 33 |
| LEVURE DE BIÈRE (fraîche)          | 12,1  | 1,1   | 0,5 | 0 | 7    | 54  | 35 |    | 53 |
| LEVURE CHIMIQUE (pour les gâteaux) | 5,9   | 57,8  | 0,8 | 0 | 1,5  | 258 | -  |    | 57 |
| LEVURE DE BIÈRE (sèche)            | 40,44 | 41,22 | 7,6 | 0 | 26,9 | 325 | 35 |    | 69 |

# Fruits



| Valeurs X 100g de nourriture                      | △ | P    | S     | L    | C | F    | K   | IG | I   |
|---|---|------|-------|------|---|------|-----|----|-----|
| COING   |   | 0,3  | 6,3   | 0,1  | 0 | 5,9  | 26  | 35 | -15 |
| CERISE GRIOTTE (prunus cerasus)                   |   | 0,8  | 10,2  | 0    | 0 | 1,1  | 42  | -  | -8  |
| MYRTILLE NOIRE/BLEUET                             |   | 0,6  | 5,1   | 0,2  | 0 | 2,5  | 25  | 25 | -2  |
| NÉFLE   |   | 0,4  | 6,1   | 0,4  | 0 | 2,1  | 28  | 55 | 0   |
| POMME GRENADE                                     |   | 0,5  | 15,9  | 0,2  | 0 | 2,2  | 63  | 35 | 2   |
| CITRON  |   | 0,6  | 2,3   | 0    | 0 | 1,9  | 11  | 20 | 3   |
| ORANGE  |   | 0,7  | 7,8   | 0,2  | 0 | 1,6  | 34  | 35 | 5   |
| PAMPLEMOUSSE                                      |   | 0,6  | 6,2   | 0    | 0 | 1,6  | 26  | 30 | 5   |
| ANANAS  |   | 0,5  | 10    | 0    | 0 | 1    | 40  | 45 | 7   |
| FIGUES DE BARBARIE                                |   | 0,8  | 13    | 0,1  | 0 | 5    | 53  | 13 | 8   |
| RÉGLISSE DOUCE                                    |   | 3,7  | 76,7  | 5,2  | 0 | 2    | 349 | -  | 8   |
| MANDARANCIO (citrus reticulata et citrus nobilis) |   | 0,8  | 12,8  | 0,2  | 0 | 2,2  | 53  | 30 | 10  |
| MELON RETICULATUS (cucumis melo)                  |   | 0,8  | 8,16  | 0,19 | 0 | 0,9  | 34  | 65 | 10  |
| PAMPLEMOUSSE ROSE                                 |   | 0,6  | 7,7   | 0,1  | 0 | 1,6  | 30  | 30 | 10  |
| FARINE DE CHÂTAIGNE                               |   | 6,1  | 76,2  | 3,7  | 0 | 10,9 | 343 | 65 | 10  |
| KIWI  |   | 1,2  | 9     | 0,6  | 0 | 2,2  | 44  | 50 | 12  |
| MELON D'EAU                                       |   | 0,4  | 3,7   | tr   | 0 | 0,2  | 16  | 75 | 13  |
| MANDARINE   |   | 0,9  | 17,6  | 0,3  | 0 | 1,7  | 72  | 30 | 13  |
| MELON D'HIVER JAUNE                               |   | 0,5  | 4,9   | 0,2  | 0 | 0,7  | 22  | 65 | 13  |
| OLIVES VERTES                                     |   | 0,8  | 1     | 15   | 0 | 3    | 142 | 15 | 15  |
| FRAISE  |   | 0,9  | 5,3   | 0,4  | 0 | 1,6  | 27  | 25 | 17  |
| MELON CANTALOUPE                                  |   | 0,8  | 7,4   | 0,2  | 0 | 0,7  | 33  | 65 | 17  |
| MÛRE SAUVAGE (rubus ulmifolius)                   |   | 1,3  | 8,1   | tr   | 0 | 3,2  | 36  | 25 | 18  |
| MANGUE  |   | 1    | 12,6  | 0,2  | 0 | 1,6  | 53  | 50 | 18  |
| POMME   |   | 0,27 | 12,76 | 0,13 | 0 | 1,3  | 48  | 35 | 20  |
| PAPAYA  |   | -    | -     | -    | - | -    | -   | -  | 23  |
| OLIVES NOIRES                                     |   | 1,6  | 0,8   | 25,1 | 0 | 3,9  | 235 | 15 | 25  |
| PRUNE   |   | 0,5  | 10,5  | 0,1  | 0 | 1,5  | 42  | 35 | 27  |
| POIRE   |   | 0,3  | 8,8   | 0,1  | 0 | 3,8  | 35  | 30 | 28  |
| ABRICOT   |   | 0,1  | 6,8   | 0,1  | 0 | 1,5  | 28  | 30 | 29  |
| FIGUES  |   | 0,9  | 11,2  | 0,2  | 0 | 2    | 47  | 35 | 29  |
| KAKI/LOTI   |   | 0,6  | 16    | 0,3  | 0 | 2,5  | 65  | 50 | 29  |
| LITCHI  |   | 1,1  | 17,2  | 0,1  | 0 | 1,3  | 70  | 50 | 29  |
| AVOCAT  |   | 4,4  | 1,8   | 23   | 0 | 3,3  | 231 | 10 | 30  |
| BANANE  |   | 1,2  | 15,4  | 0,3  | 0 | 1,8  | 65  | 60 | 30  |
| HOUBLON   |   | -    | -     | -    | - | -    | -   | -  | 30  |

## Fruits



| Valeurs X 100g de nourriture | P   | S     | L    | C | F   | K   | IG  | I  |
|------------------------------|-----|-------|------|---|-----|-----|-----|----|
| CASSIS ROUGE                 | 1,4 | 13,8  | 0,2  | 0 | 4,3 | 56  | 25  | 30 |
| PRUNE (sèche)                | 2,2 | 55    | 0,5  | 0 | 8,4 | 220 | 40  | 32 |
| DATTE (sec)                  | 2,7 | 63,1  | 0,6  | 0 | 8,7 | 253 | 110 | 33 |
| PRUNES UMEBOSHI              | -   | -     | -    | - | -   | -   | -   | 34 |
| JUJUBE                       | 1,2 | 20,23 | 0,2  | 0 | -   | 79  | -   | 35 |
| CERISE (prunus avium)        | 0,8 | 9     | 0,1  | 0 | 1,3 | 38  | 25  | 39 |
| SUSINA (chino-japonaise)     | 0,5 | 10,5  | 0,1  | 0 | 1,4 | 42  | -   | 43 |
| CHÂTAIGNE                    | 2,9 | 36,7  | 1,7  | 0 | 4,7 | 165 | 60  | 44 |
| CÉDRAT CONFIT                | 0,1 | 49,4  | 0,2  | 0 | 3,3 | 187 | -   | 44 |
| ANANAS AU SIROP              | 0,5 | 16,6  | 0    | 0 | 0,7 | 64  | 65  | 47 |
| PÊCHE                        | 0,8 | 6,1   | 0,1  | 0 | 1,6 | 27  | 35  | 48 |
| RAISIN SULTANINE, SEC        | 1,9 | 72    | 0,6  | 0 | 5,2 | 283 | 65  | 49 |
| CASSIS NOIR                  | 1,4 | 15,38 | 0,41 | 0 | 3,6 | 63  | 15  | 49 |
| FRAMBOISE                    | 1   | 6,5   | 0,6  | 0 | 7,4 | 34  | 25  | 52 |
| RAISIN (vitis vinifera)      | 0,5 | 15,6  | 0,1  | 0 | 1,5 | 61  | 45  | 60 |
| SUSINA (prune européen)      | 0,5 | 7,2   | 0,1  | 0 | 1,4 | 30  | -   | 68 |
| DATTE (frais)                | 1,5 | 31,3  | 0,1  | 0 | 3,6 | 124 | 70  | 75 |

## Produits laitiers



| Valeurs X 100g de nourriture          | Δ | P    | S   | L    | C   | F   | K   | IG | I  |
|---------------------------------------|---|------|-----|------|-----|-----|-----|----|----|
| ITALICO (fromage)                     |   | 21,2 | 1,2 | 25,2 | 90  | 0   | 316 | -  | -6 |
| YAOURT DE LAIT DE VACHE ÉCRÉMÉ        |   | 3,3  | 4   | 0,9  | 2   | 0   | 36  | 20 | -6 |
| TRENTA (fromage)                      |   | 29   | 0   | 24   | 24  | 0   | 330 | -  | -2 |
| PHILADELPHIA LIGHT (crème de fromage) |   | 9,8  | 3   | 16,5 | 50  | 0,3 | 200 | -  | 0  |
| CERTOSINO (fromage)                   |   | 17,5 | 0   | 22   | 90  | 0   | 268 | -  | 2  |
| GHÏ BEURRE CLARIFIÉ                   |   | 0    | 0   | 99,8 | 256 | 0   | 898 | 0  | 2  |
| LAIT DE CHÈVRE                        |   | 3,9  | 4,7 | 4,8  | 10  | 0   | 76  | 25 | 7  |
| EMMENTHAL                             |   | 28,5 | 3,6 | 30,6 | 100 | 0   | 403 | 0  | 10 |
| RICOTTA DE VACHE                      |   | 8,8  | 3,5 | 10,9 | 57  | 0   | 146 | 30 | 12 |
| STRACCHINO (fromage)                  |   | 18,5 | tr  | 25,1 | 90  | 0   | 300 | -  | 13 |
| TALEGGIO (fromage)                    |   | 25,8 | 0,2 | 32   | 90  | 0   | 392 | -  | 14 |
| RICOTTA DE BREBIS                     |   | 8,4  | 3,2 | 25,1 | 51  | 0   | 271 | 30 | 15 |
| LAIT DE BREBIS                        |   | 5,3  | 5,2 | 6,9  | 11  | 0   | 103 | 25 | 17 |

# Produits laitiers



| Valeurs X 100g de nourriture               | P     | S   | L     | C   | F | K   | IG | I  |
|--|-------|-----|-------|-----|---|-----|----|----|
| FONTINE (fromage)                          | 24,5  | 0,8 | 26,9  | 82  | 0 | 343 | 0  | 18 |
| LAIT DE VACHE (part. écrémé)               | 3,5   | 5   | 1,5   | 7   | 0 | 46  | 30 | 18 |
| LAIT DE BUFFLONNE                          | 4,5   | 5,1 | 8,5   | 19  | 0 | 114 | 30 | 19 |
| YAOURT DE LAIT DE VACHE ENTIER             | 3,8   | 4,3 | 3,9   | 11  | 0 | 66  | 35 | 22 |
| ASIAGO (fromage)                           | 24,5  | 0   | 30    | 85  | 0 | 368 | -  | 23 |
| GRUYÈRE                                    | 30,6  | 1,5 | 29    | 110 | 0 | 389 | 0  | 23 |
| CACIOTTA TOSCANE (fromage)                 | 24,6  | 0,8 | 29,6  | 90  | 0 | 368 | -  | 25 |
| CHEDDAR                                    | 25    | 0,5 | 31    | 100 | 0 | 381 | 0  | 25 |
| RICOTTA ENTIER, TYPE ALLEMAND (quark)      | 12,5  | 3,6 | 5,1   | 32  | 0 | 109 | 30 | 25 |
| GRANA (fromage)                            | 33,5  | tr  | 28    | 109 | 0 | 392 | 0  | 27 |
| RICOTTA MAIGRE, TYPE ALLEMAND (quark)      | 13,5  | 4,1 | 0,2   | 32  | 0 | 72  | 30 | 28 |
| PECORINO ROMANO (fromage)                  | 26    | 1,8 | 33,1  | 90  | 0 | 409 | -  | 29 |
| ROQUEFORT                                  | 21,54 | 2   | 30,64 | 90  | 0 | 369 | 0  | 30 |
| <b>BEURRE</b>                              | 0,8   | 1,1 | 83,4  | 250 | 0 | 758 | 0  | 34 |
| <b>RICOTTA DE VACHE ET BREBIS</b>          | 10,3  | 3,6 | 16,6  | 42  | 0 | 204 | 30 | 34 |
| <b>MASCARPONE (fromage)</b>                | 7,6   | 0,3 | 47    | 95  | 0 | 455 | -  | 37 |
| <b>TRANCHES DE FROMAGE FONDU</b>           | 24,73 | 2,1 | 25,01 | 85  | 0 | 334 | -  | 38 |
| <b>FIOR DI LATTE (mozzarella de vache)</b> | 20,6  | 0,7 | 20,3  | 90  | 0 | 268 | 0  | 39 |
| <b>GORGONZOLA (fromage)</b>                | 19,1  | 1   | 27,1  | 70  | 0 | 324 | 0  | 40 |
| <b>PECORINO, FRAIS (fromage)</b>           | 26    | 2   | 25,4  | 70  | 0 | 332 | 30 | 43 |
| <b>EDAM ASSAISONNÉ</b>                     | 29    | 1   | 25    | 102 | 0 | 345 | 0  | 44 |
| <b>PROVOLONE PIQUANT (fromage)</b>         | 28,1  | 2   | 28,2  | 73  | 0 | 374 | 0  | 45 |
| <b>PROVOLONE DOUX (fromage)</b>            | 25    | 2,1 | 26,6  | 101 | 0 | 348 | -  | 52 |
| <b>CACIOCAVALLO (fromage)</b>              | 37,7  | 2,3 | 31,1  | 90  | 0 | 439 | -  | 58 |
| <b>FLOCONS DE FROMAGE MAIGRE</b>           | 9,7   | 3,2 | 7,1   | 0   | 0 | 115 | 30 | 58 |
| <b>PECORINO (fromage)</b>                  | 25,8  | 0,2 | 32    | 104 | 0 | 392 | -  | 58 |
| <b>FETA</b>                                | 15,6  | 1,5 | 20,2  | 68  | 0 | 250 | -  | 59 |
| <b>FORMAGGINO (crème de fromage)</b>       | 11,2  | 6   | 26,9  | 93  | 0 | 309 | 30 | 59 |
| <b>MARGARINE</b>                           | 0,6   | 0,4 | 84    | 50  | 0 | 760 | 0  | 59 |
| <b>MOZZARELLA DE BUFFLONNE</b>             | 16,7  | 0,4 | 24,4  | 56  | 0 | 288 | 0  | 59 |
| <b>PROVOLA FUMÉE (fromage)</b>             | 21,2  | 2   | 19,6  | 90  | 0 | 260 | 0  | 62 |
| <b>CACIOTTA FUMÉE (fromage)</b>            | 27,7  | 2,1 | 27,3  | 104 | 0 | 364 | -  | 63 |
| <b>MARGARINE NON HYDROGÉNÉE</b>            | 2     | 0,2 | 82,8  | 0   | 0 | 746 | 0  | 64 |
| <b>PARMESAN (fromage)</b>                  | 33,5  | tr  | 28,1  | 91  | 0 | 387 | 0  | 68 |
| <b>LAIT DE VACHE (écrémé)</b>              | 3,6   | 5,3 | 0,2   | 2   | 0 | 36  | 30 | 69 |
| <b>LAIT DE VACHE (entier)</b>              | 3,3   | 4,9 | 3,6   | 1,1 | 0 | 64  | 30 | 70 |
| <b>BURRATA (fromage)</b>                   | 15,2  | 5,7 | 34,9  | 106 | 0 | 396 | -  | 80 |

## ● Légumineuses



| Valeurs X 100g de nourriture                 | Δ | P     | S     | L    | C | F    | K   | IG | I  |
|--|---|-------|-------|------|---|------|-----|----|----|
| GERMES DE SOJA                               |   | 6,2   | 3     | 1,4  | 0 | 1,1  | 49  | 15 | -1 |
| TAMARINS                                     |   | 2,8   | 62,5  | 0,6  | 0 | 5,1  | 239 | 65 | 2  |
| FARINE DE SOJA (intégrale)                   |   | 36,8  | 23,4  | 23,5 | 0 | 11,2 | 446 | 25 | 3  |
| TOFU   |   | 8,1   | 0,7   | 4,8  | 0 | 1,2  | 76  | 15 | 9  |
| LAIT DE SOJA                                 |   | 3,6   | 1,52  | 2,78 | 0 | 0,06 | 46  | 30 | 9  |
| TEMPEH                                       |   | 18,4  | 9,39  | 10,8 | 0 | -    | 193 | 15 | 12 |
| LUPINS (secs)                                |   | -     | -     | -    | - | -    | -   | -  | 13 |
| HARICOTS AZUKI (germés)                      |   | 19,9  | 53    | 2    | 0 | 11,1 | 290 | 35 | 15 |
| FARINE DE POIS CHICHES                       |   | 20,9  | 47    | 6,3  | 0 | 13,6 | 316 | 35 | 17 |
| FARINE DE SOJA, A BAS CONTENU LIPIDIQUE      |   | 45,3  | 28,2  | 7,2  | 0 | 13,3 | 352 | 25 | 18 |
| HARICOTS MUNG (germés)                       |   | 23,86 | 62,65 | 1,15 | 0 | 16,3 | 347 | 25 | 20 |
| FARINE DE CAROUBE                            |   | 4,62  | 88,88 | 0,65 | 0 | 39,8 | 222 | 15 | 28 |
| POIS CHICHES (germés)                        |   | 20,9  | 46,9  | 6,3  | 0 | 13,6 | 316 | 30 | 29 |
| NATTÔ  |   | 17,72 | 14,36 | 11   | 0 | 5,4  | 212 | -  | 29 |
| <b>POIS (fraîches)</b>                       |   | 5,5   | 6,5   | 0,6  | 0 | 6,3  | 52  | 35 | 33 |
| <b>GRAINES DE SOJA JAUNE (secs)</b>          |   | 36,9  | 23,3  | 18,1 | 0 | 11,9 | 398 | 18 | 34 |
| <b>HARICOTS BLANCS (secs)</b>                |   | 5,5   | 12    | 0,4  | 0 | 6,6  | 87  | 35 | 37 |
| <b>HARICOTS pinto (secs)</b>                 |   | -     | -     | -    | - | -    | -   | -  | 37 |
| <b>HARICOTS BORLOTTI (secs)</b>              |   | -     | -     | -    | - | -    | -   | -  | 38 |
| <b>FÈVES (fraîches)</b>                      |   | 5,2   | 4,5   | 0,4  | 0 | 5    | 41  | 40 | 43 |
| <b>LENTILLES (germés)</b>                    |   | 22,7  | 51,1  | 1    | 0 | 13,8 | 291 | 30 | 43 |
| <b>HARICOTS ROUGES (secs)</b>                |   | 5,4   | 9,5   | 0,5  | 0 | 6,5  | 64  | 35 | 49 |
| <b>CICERCHIA (lathyrus sativus) (germés)</b> |   | 29,3  | 48,4  | 1,6  | 0 | 5    | 314 | -  | 58 |

## ● Autres aliments



| Valeurs X 100g de nourriture | P    | S     | L    | C  | F   | K   | IG | I  |
|------------------------------|------|-------|------|----|-----|-----|----|----|
| MISO DE SOJA                 | 13,3 | 23,5  | 6,2  | 0  | 4,2 | 203 | -  | -3 |
| <b>PECTINE</b>               | 0,3  | 90,4  | 0,3  | 0  | 8,6 | 325 | -  | 50 |
| <b>KETCHUP</b>               | 1,74 | 25,15 | 0,31 | 0  | 0,3 | 97  | 55 | 54 |
| <b>PESTO</b>                 | 6    | 3     | 45   | 0  | 2,5 | 440 | 15 | 54 |
| <b>MAYONNAISE</b>            | 403  | 2,1   | 70   | 70 | 0   | 655 | 60 | 67 |

# Poissons



| Valeurs X 100g de nourriture | △ | P     | S    | L    | C   | F | K   | IG | I  |
|------------------------------|---|-------|------|------|-----|---|-----|----|----|
| SURIMI                       |   | 15,18 | 6,85 | 0,9  | 30  | 0 | 99  | 50 | -8 |
| BAR COMMUN                   |   | 16,5  | 0,6  | 1,5  | 48  | 0 | 82  | 0  | -5 |
| SAR COMMUN                   |   | 15    | 1    | 1,2  | 65  | 0 | 103 | 0  | -1 |
| CARPE                        |   | 18,9  | 0    | 7,1  | 70  | 0 | 140 | 0  | 2  |
| MÉROU                        |   | 17,9  | 0,6  | 0,7  | 37  | 0 | 80  | 0  | 3  |
| THON EN SAUMURE ÉGOUTTÉ      |   | 25,1  | 0    | 0,3  | 63  | 0 | 103 | 0  | 7  |
| BAUDROIE                     |   | 12,8  | 0,6  | 1    | 50  | 0 | 63  | 0  | 12 |
| DORADE (surgelée)            |   | 19,8  | 1    | 1,2  | 63  | 0 | 94  | 0  | 14 |
| SARDINES SALÉES              |   | 25,1  | 0    | 2,9  | 60  | 0 | 133 | 0  | 14 |
| POULPE                       |   | 10,6  | 1,4  | 1    | 72  | 0 | 57  | 0  | 15 |
| LANGOUSTE                    |   | 16    | 1    | 1,9  | 70  | 0 | 85  | 5  | 17 |
| RASCASSE                     |   | 19    | 0,6  | 0,4  | 67  | 0 | 82  | 0  | 17 |
| MORUE (trempé)               |   | 21,6  | 0    | 1    | 50  | 0 | 95  | 0  | 18 |
| DENTÉ COMMUN                 |   | 16,7  | 0,7  | 3,5  | 70  | 0 | 101 | 0  | 18 |
| CREVETTES DE LAC             |   | 17,1  | 0    | 4,1  | 105 | 0 | 105 | 5  | 18 |
| ROUGET                       |   | 15,8  | 1,1  | 6,2  | 78  | 0 | 123 | 0  | 18 |
| TANCHE                       |   | 17,9  | 0,9  | 0,5  | 29  | 0 | 79  | 0  | 19 |
| ANCHOIS                      |   | 16,8  | 1,5  | 2,6  | 61  | 0 | 96  | 0  | 19 |
| HARENG                       |   | 16,5  | 0    | 16,7 | 85  | 0 | 216 | 0  | 19 |
| CRABE, PULPE EN BÔTE         |   | 18,1  | 0    | 0,9  | 101 | 0 | 81  | 50 | 19 |
| STOCKFISH (gadus poutassou)  |   | 20,7  | 0,3  | 0,9  | 50  | 0 | 92  | 0  | 19 |
| SEICHE                       |   | 14    | 0,7  | 1,5  | 64  | 0 | 72  | 0  | 20 |
| CREVETTE                     |   | 13,6  | 2,9  | 0,6  | 150 | 0 | 71  | 5  | 22 |
| HOMARD                       |   | 18,8  | 0,5  | 0,9  | 95  | 0 | 90  | 5  | 23 |
| SARDINES À L'HUILE           |   | 22,3  | 0    | 13,6 | 140 | 0 | 198 | 0  | 23 |
| TOUTENON COMMUN              |   | 12    | 0,6  | 1,7  | 100 | 0 | 69  | 0  | 23 |
| ANGUILLE DE MER              |   | 14,6  | 0,7  | 19,6 | 88  | 0 | 237 | 0  | 25 |
| THON EN BÔTE AU VAPEUR       |   | -     | -    | -    | -   | - | -   | -  | 25 |
| BARBUE                       |   | 16,3  | 1,2  | 1,3  | 48  | 0 | 81  | 0  | 27 |
| THON                         |   | 21,5  | 0,1  | 8,1  | 70  | 0 | 159 | 0  | 27 |
| THON À L'HUILE, ÉGOUTTÉ      |   | 25,2  | 0    | 10,1 | 65  | 0 | 192 | 0  | 27 |
| MULET CABOT                  |   | 15,8  | 0,7  | 6,8  | 53  | 0 | 127 | 0  | 28 |
| PÉLAMIDE                     |   | 20,8  | 1,5  | 4,5  | 63  | 0 | 129 | 0  | 28 |
| SAUMON                       |   | 18,4  | 1    | 12   | 35  | 0 | 185 | 0  | 30 |
| <b>MOULE</b>                 |   | 11,7  | 3,4  | 2,7  | 121 | 0 | 84  | 0  | 32 |
| <b>MERLUCE</b>               |   | 17    | 0    | 0,3  | 50  | 0 | 71  | 0  | 32 |

## Poissons



| Valeurs X 100g de nourriture | P     | S   | L    | C   | F | K   | IG | I  |
|------------------------------|-------|-----|------|-----|---|-----|----|----|
| POISSON ESPADON              | 19,66 | 0   | 6,65 | 66  | 0 | 144 | 0  | 32 |
| TRUITE                       | 14,7  | 0   | 3    | 55  | 0 | 86  | 0  | 32 |
| CAVIAR                       | 18,9  | 1,9 | 18,8 | 588 | 0 | 252 | 0  | 33 |
| ANGUILLE DE RIVIÈRE          | 11,8  | 0,1 | 23,7 | 92  | 0 | 261 | 0  | 34 |
| FLÉTAN                       | 20,6  | 0   | 3,5  | 50  | 0 | 114 | 0  | 35 |
| BROCHET                      | 18,7  | 0,1 | 0,6  | 39  | 0 | 81  | 0  | 35 |
| CALMAR COMMUN                | 12,6  | 0,6 | 1,7  | 64  | 0 | 68  | 0  | 37 |
| CARDEAU                      | 16,9  | 0,8 | 1,4  | 25  | 0 | 83  | 0  | 37 |
| SAUMON FUMÉ                  | 20,2  | 1,2 | 4,5  | 50  | 0 | 147 | 0  | 38 |
| CRABE                        | 18,1  | 2   | 1,1  | 78  | 0 | 87  | 5  | 39 |
| POISSON PERCHE               | 18,86 | 0   | 3,59 | 68  | 0 | 114 | 0  | 39 |
| PALOURDE                     | 10,2  | 2,2 | 2,5  | 30  | 0 | 72  | 0  | 40 |
| ESCARGOTS DE MER             | 23,8  | 7,8 | 0,4  | 65  | 0 | 137 | -  | 42 |
| LUPINS DE MER                | 10,2  | 2,2 | 2,5  | 50  | 0 | 72  | 0  | 42 |
| MAQUEREAU                    | 17    | 0,5 | 11,1 | 95  | 0 | 170 | 0  | 48 |

## Légumes



| Valeurs X 100g de nourriture         | Δ | P    | S     | L    | C | F    | K   | IG | I  |
|--------------------------------------|---|------|-------|------|---|------|-----|----|----|
| ÉCHALOTE                             |   | 2,5  | 16,8  | 0,1  | 0 | 3,2  | 72  | 15 | -1 |
| CAFÉ DE CHICORÉE                     |   | 9,3  | 74,2  | 0,2  | 0 | 0,5  | 351 | 40 | 3  |
| FENUGREC                             |   | 23   | 58,35 | 6,41 | 0 | 24,6 | 323 | -  | 5  |
| TRUFFE NOIR                          |   | 6    | 0,7   | 0,5  | 0 | 8,4  | 31  | -  | 9  |
| CHAMPIGNON SHIITAKE (séché)          |   | 9,6  | 75    | 1    | 0 | 12   | 296 | 15 | 15 |
| CHAMPIGNON PORCINO (boletus edulis)  |   | 3,9  | 1     | 0,7  | 0 | 2,5  | 26  | 15 | 18 |
| TOPINAMBOUR                          |   | 2    | 17,44 | 0,01 | 0 | 1,6  | 73  | 50 | 18 |
| BOURRACHE                            |   | 1,8  | 3,06  | 0,7  | 0 | 0    | 21  | -  | 18 |
| RADICCHIO VERTE                      |   | 1,9  | 0,5   | 0,5  | 0 | tr   | 14  | 15 | 19 |
| ALGUE HIZIKI                         |   | -    | -     | -    | - | -    | -   | -  | 20 |
| CHAMPIGNON MORILLE (morchella)       |   | 3,12 | 5,1   | 0,57 | 0 | 2,8  | 31  | 15 | 22 |
| CHOUX DE BRUXELLES                   |   | 4,2  | 4,2   | 0,5  | 0 | 5    | 37  | 15 | 23 |
| CHAMPIGNON ORONGE (amanita caesarea) |   | 2    | 1,9   | 0,3  | 0 | 1,7  | 11  | 15 | 23 |
| ROQUETTE                             |   | 2,6  | 3,9   | 0,3  | 0 | 0,9  | 28  | 15 | 23 |

# légumes



| Valeurs X 100g de nourriture               | P     | S     | L    | C | F    | K   | IG | I  |
|--|-------|-------|------|---|------|-----|----|----|
| CORIANDRE                                  | 22    | 52    | 4,8  | 0 | 13,6 | 279 | 5  | 23 |
| ALGUE NORI                                 | 24,2  | 58    | 1,4  | 0 | 25,2 | 279 | -  | 24 |
| TOMATE DE SALADE                           | 1,2   | 2,8   | 0,2  | 0 | 1    | 17  | 30 | 24 |
| SCARIOLE (laitue scariole) (feuilles)      | 1,6   | 1,7   | 0,2  | 0 | 1,5  | 15  | 15 | 24 |
| MANIOC/CASSAVA                             | 1,36  | 38,06 | 0,28 | 0 | 1,8  | 160 | 55 | 24 |
| CRESSON                                    | 2,6   | 5,5   | 0,7  | 0 | 1,1  | 32  | 15 | 25 |
| TOMATE MÛRE                                | 1     | 3,5   | 0,2  | 0 | 2    | 19  | 30 | 25 |
| FENOUIL                                    | 1,2   | 1     | tr   | 0 | 2,2  | 9   | 15 | 27 |
| CHAMPIGNON GIROLLE (cantharellus cibarius) | 1,49  | 6,86  | 0,53 | 0 | 3,8  | 38  | 15 | 27 |
| AUBERGINE                                  | 1,1   | 2,6   | 0,4  | 0 | 2,6  | 18  | 20 | 27 |
| LAITUE BOSTON                              | 1,5   | 3     | 0,2  | 0 | 1,3  | 19  | 15 | 28 |
| FLEURS DE ZUCCHINI                         | 1,7   | 0,5   | 0,4  | 0 | 1    | 12  | -  | 28 |
| RADICCHIO ROUGE                            | 1,4   | 1,6   | 0,1  | 0 | 2    | 13  | 15 | 29 |
| BETTERAVE ROUGE                            | 1,1   | 4     | tr   | 0 | 2,6  | 19  | 30 | 29 |
| CHOU ROUGE                                 | 1,9   | 2,7   | 0,2  | 0 | 1    | 20  | 15 | 29 |
| DAÏKON                                     | 0,8   | 2,9   | 0,1  | 0 | 1,5  | 15  | -  | 29 |
| CHAMPIGNON DE PARIS (agaricus campestris)  | 3,7   | 0,8   | 0,2  | 0 | 2,3  | 20  | 15 | 29 |
| COURGE JAUNE (curcubita maxima)            | 1,1   | 3,5   | 0,1  | 0 | 0,5  | 18  | 75 | 29 |
| SCORSONÈRE                                 | 3,3   | 18,6  | 0,2  | 0 | 3,3  | 82  | -  | 29 |
| OIGNON JAUNE                               | 1,9   | 6,5   | 0,4  | 0 | 2,4  | 34  | 15 | 29 |
| CARDONS                                    | 0,6   | 1,7   | 0,1  | 0 | 1,5  | 10  | 15 | 30 |
| ENDIVE                                     | 0,9   | 2,7   | 0,3  | 0 | 1,6  | 16  | 15 | 30 |
| TOMATES SÈCHES                             | 14,1  | 55,76 | 2,96 | 0 | 12,3 | 258 | 35 | 30 |
| ALGUE KOMBU                                | 7,3   | 54,9  | 1,1  | 0 | 30   | 245 | -  | 30 |
| ORTIE                                      | 5,9   | 1,3   | 0,7  | 0 | 4,1  | 36  | -  | 30 |
| PISSENLIT COMMUN                           | 3,1   | 3,7   | 1,1  | 0 | 0,4  | 36  | -  | 30 |
| OIGNON BLANC                               | 1     | 5,7   | 0,1  | 0 | 1    | 26  | 15 | 30 |
| <b>ASPERGES DE BOIS</b>                    | 4,6   | 4     | 0,2  | 0 | 2,6  | 35  | 15 | 32 |
| <b>ASPERGES DE CHAMP</b>                   | 3,6   | 3,3   | 0,2  | 0 | 2    | 29  | 15 | 32 |
| <b>CHICORÉE</b>                            | 1,4   | 0,7   | 0,2  | 0 | 3,6  | 10  | 15 | 32 |
| <b>LAITUE FRISÉE</b>                       | 1,8   | 2,2   | 0,4  | 0 | 1,5  | 19  | 15 | 32 |
| <b>ALGUE DULSE</b>                         | 21,5  | 44,6  | 1,7  | 0 | 37,4 | 264 | -  | 32 |
| <b>SALICORNE</b>                           | 1,8   | 2,2   | 0,2  | 0 | 2,3  | 17  | -  | 32 |
| <b>NAVET</b>                               | 1     | 3,8   | 0    | 0 | 2,6  | 18  | 30 | 33 |
| <b>RADIS</b>                               | 0,8   | 1,8   | 0,1  | 0 | 1,3  | 11  | 15 | 33 |
| <b>ESTRAGON</b>                            | 22,77 | 50,22 | 7,24 | 0 | 7,4  | 295 | -  | 33 |

# légumes



| Valeurs X 100g de nourriture                                 | P    | S     | L     | C | F    | K   | IG | I  |
|--|------|-------|-------|---|------|-----|----|----|
| CAROTTE VIOLETTE   | 1,2  | 7,5   | 0,2   | 0 | 3    | 35  | 19 | 33 |
| CHOU-FLEUR (partie blanche)                                  | 3,2  | 2,7   | 0,2   | 0 | 2,4  | 25  | 15 | 34 |
| CHOUROUTES   | 1,5  | 4     | 0,3   | 0 | 1,1  | 24  | 15 | 34 |
| TOMATE ARAWAK  | 0,91 | 4,04  | 0,2   | 0 | 1,2  | 19  | -  | 34 |
| RAPINI   | 2,9  | 2     | 0,3   | 0 | 2,9  | 22  | 15 | 35 |
| CHOU VERT  | 2,1  | 2,5   | 0,1   | 0 | 2,6  | 19  | 15 | 35 |
| CHAMPIGNON COULEUR DE MIEL ( <i>armillaria mellea</i> )      | 2,1  | 0,1   | 0,7   | 0 | 6,8  | 15  | 15 | 35 |
| POIVRON LONG   | -    | -     | -     | - | -    | -   | 15 | 35 |
| CHAMPIGNON BOLET ORANGÉ ( <i>leccinum aurantiacum</i> )      | 3,1  | 1,6   | 0,6   | 0 | 6,5  | 24  | 15 | 35 |
| TOMATES PELÉES EN BOÎTE + LIQUIDE                            | 1,2  | 3     | 0,5   | 0 | 0,9  | 21  | 45 | 35 |
| POIREAU  | 2,1  | 5,2   | 0,1   | 0 | 2,9  | 29  | 15 | 35 |
| OIGNON ROUGE   | 0,8  | 7,55  | 0,008 | 0 | 0,9  | 32  | 15 | 35 |
| ARTICHAUT  | 2,7  | 2,5   | 0,2   | 0 | 5,5  | 22  | 20 | 37 |
| HARICOTS VERTS   | 2,1  | 2,4   | 0,1   | 0 | 2,9  | 18  | 30 | 37 |
| MÂCHE ( <i>valerianella locusta</i> )                        | 2    | 3,6   | 0,4   | 0 | 1,5  | 21  | 15 | 37 |
| POMME DE TERRE NOUVELLE                                      | 2    | 15,7  | 0,3   | 0 | 1,4  | 70  | 59 | 38 |
| BROCOLI  | 3    | 3,1   | 0,4   | 0 | 3,1  | 27  | 15 | 39 |
| TAPIOCA (manihot utile)                                      | 0,6  | 94,9  | 0,2   | 0 | 0,4  | 360 | 85 | 39 |
| ÉPINARDS   | 3,4  | 2,9   | 0,7   | 0 | 1,9  | 31  | 15 | 40 |
| POIVRON CARRÉ  | -    | -     | -     | - | -    | -   | 15 | 42 |
| POIVRON DE SENISE  | -    | -     | -     | - | -    | -   | -  | 42 |
| CÉLERI ( <i>apium graveolens</i> )                           | 2,3  | 2,4   | 0,2   | 0 | 1,6  | 20  | 15 | 43 |
| ALGUE ARAMÉ  | 12,1 | 44,7  | 1,3   | 0 | 54,8 | 238 | -  | 43 |
| POMME DE TERRE CLASSIQUE                                     | 2,1  | 17,9  | 1     | 0 | 1,6  | 85  | 50 | 43 |
| CONCOMBRE  | 0,7  | 1,8   | 0,5   | 0 | 0,8  | 14  | 15 | 45 |
| ALGUE AGAR AGAR  | 6,21 | 80,88 | 0,3   | 0 | 7,7  | 306 | -  | 47 |
| ZUCCHINI ( <i>curcubita pepo</i> )                           | 1,3  | 1,4   | 0,1   | 0 | 1,2  | 11  | 15 | 49 |
| AIL (frais)  | 0,9  | 8,4   | 0,6   | 0 | 3,1  | 41  | 30 | 49 |
| CAROTTE ROUGE (orange)                                       | 1,1  | 7,6   | 0,2   | 0 | 3,1  | 35  | 30 | 50 |
| BROCOLI À POMME ( <i>brassica oleracea botrytis cimosa</i> ) | 3,4  | 2     | 0,3   | 0 | 3    | 24  | 15 | 52 |
| CAROTTE JAUNE  | 0,7  | 10,2  | 0,1   | 0 | 3    | 45  | 19 | 55 |
| FRIARIELLI NAPOLETANI  | 2,9  | 2     | 0,3   | 0 | 2,9  | 22  | -  | 57 |
| BETTE À CARDE VERTE  | 1,3  | 2,8   | 0,1   | 0 | 1,2  | 17  | 15 | 57 |
| ALGUE WAKAME   | 12,4 | 2     | 2,4   | 0 | 47,1 | 71  | -  | 63 |
| LUZERNE  | 4    | 2,1   | 0,7   | 0 | 1,9  | 23  | -  | 75 |

# Assaisonnements



| Valeurs X 100g de nourriture         | △ | P    | S     | L    | C  | F   | K   | IG | I  |
|--------------------------------------|---|------|-------|------|----|-----|-----|----|----|
| HUILE DE RAISIN                      |   | 0    | 0     | 99,9 | 0  | 0   | 899 | 0  | -8 |
| MISO DE RIZ                          |   | -    | -     | -    | -  | -   | -   | -  | -2 |
| VINAIGRE DE POMME                    |   | 0    | 0,93  | 0    | 0  | 0   | 21  | 5  | -2 |
| HUILE DE MAÏS VITAMINÉE              |   | 0    | 0     | 99,9 | 0  | 0   | 899 | 0  | 0  |
| HUILE DE SÉSAME                      |   | 0    | 0     | 99,9 | 0  | 0   | 899 | 0  | 0  |
| HUILE DE SOJA                        |   | 0    | 0     | 99,9 | 0  | 0   | 899 | 0  | 4  |
| HUILE DE RIZ                         |   | 0    | 0     | 99,9 | 0  | 0   | 899 | 0  | 5  |
| HUILE DE GERME DE BLÉ                |   | 0    | 0     | 99,9 | 0  | 0   | 899 | 0  | 8  |
| TAMARI, SAUCE DE SOJA                |   | 10,3 | 5,8   | 0,2  | 0  | 0,9 | 66  | 25 | 8  |
| MISO D'ORGE                          |   | -    | -     | -    | -  | -   | -   | -  | 8  |
| SHOYU, SAUCE DE SOJA ET BLÉ          |   | 5,2  | 7,7   | 0,1  | 0  | 0,8 | 53  | -  | 9  |
| VINAIGRE DE UMEBOSHI                 |   | 0,2  | 2,6   | 0,1  | 0  | 3,6 | 11  | -  | 9  |
| CUBE POUR BOUILLON VÉGÉTAL           |   | 18,8 | 11    | 3,9  | 0  | 2,6 | 158 | -  | 9  |
| HUILE DE GRAINES DE MAÏS             |   | 0    | 0     | 99,9 | 0  | 0   | 899 | 0  | 10 |
| LÉCITHINE DE SOJA                    |   | 0    | 8     | 53   | 0  | 0   | 800 | -  | 10 |
| VINAIGRE DE RIZ                      |   | 0,5  | 3,4   | 0    | 0  | -   | 27  | -  | 13 |
| SEL GEMME                            |   | -    | -     | -    | -  | -   | -   | -  | 14 |
| SEL DE L'HIMALAYA ROSE               |   | -    | -     | -    | -  | -   | -   | -  | 18 |
| MOUTARDE, SAUCE                      |   | 4,37 | 5,33  | 4,01 | 0  | 3,3 | 67  | 35 | 22 |
| VINAIGRE DE VIN                      |   | 0,4  | 0,27  | 0    | 0  | 0   | 19  | 5  | 23 |
| HUILE D'OLIVE                        |   | 0    | 0     | 99,9 | 0  | 0   | 899 | 0  | 24 |
| HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE           |   | 0    | 0     | 99,9 | 0  | 0   | 899 | 0  | 25 |
| HUILE D'OLIVE VITAMINÉE              |   | 0    | 0     | 99,9 | 0  | 0   | 899 | 0  | 25 |
| CUBE POUR BOUILLON ANIMAL            |   | 15,7 | 5     | 18,7 | 10 | 0,2 | 152 | -  | 27 |
| <b>HUILE DE COCO</b>                 |   | 0    | 0     | 99,9 | 0  | 0   | 899 | 0  | 32 |
| <b>SEL DE CUISINE</b>                |   | 0    | 0     | 0    | 0  | 0   | 0   | 0  | 33 |
| <b>HUILE DE PALME</b>                |   | 0    | 0     | 99,9 | 0  | 0   | 899 | 0  | 37 |
| <b>SEL MARIN INTÉGRAL</b>            |   | 0    | 0     | 0    | 0  | 0   | 0   | 0  | 37 |
| <b>HUILE DE GRAINES D'ARACHIDE</b>   |   | 0    | 0     | 99,9 | 0  | 0   | 899 | 0  | 40 |
| <b>HUILE DE CARTHAME</b>             |   | 0    | 0     | 99,9 | 0  | 0   | 889 | -  | 42 |
| <b>VINAIGRE BALSAMIQUE</b>           |   | 0,49 | 17,03 | 0    | 0  | 0   | 88  | 5  | 43 |
| <b>HUILE DE GRAINES DE TOURNESOL</b> |   | 0    | 0     | 99,9 | 0  | 0   | 899 | 0  | 59 |
| <b>HUILE DE GRIGNON D'OLIVE</b>      |   | 0    | 0     | 99,9 | 0  | 0   | 889 | -  | 67 |

## ● Stimulants



| Valeurs X 100g de nourriture               | Δ | P    | S    | L    | C | F    | K   | IG | I  |
|--|---|------|------|------|---|------|-----|----|----|
| THÈ VERT                                   |   | 0    | 0,2  | 0    | 0 | 0    | 1   | 0  | 2  |
| THÈ BANCHA                                 |   | 0,1  | 0,4  | 0    | 0 | 0    | 1,9 | 0  | 10 |
| THÈ NOIR                                   |   | 0    | 0,3  | 0    | 0 | 0    | 1   | 0  | 13 |
| THÈ MU                                     |   | -    | -    | -    | - | -    | -   | 0  | 15 |
| THÈ KUKICHA                                |   | 0,1  | 0,4  | 0    | 0 | 0    | 1,9 | 0  | 22 |
| BOISSON KARKADÉ                            |   | 0,43 | 7,41 | 0,65 | 0 | 0,3  | 37  | -  | 22 |
| CAFÉ AMÉRICAIN                             |   | 0,1  | 0,4  | 0    | 0 | 0    | 2   | 0  | 24 |
| CAFÉ EXPRESSO DÉCAFÉINÉ                    |   | 0,4  | 0,6  | 2    | 0 | 0    | 4   | 0  | 27 |
| <b>CAFÉ DE GINSENG</b>                     |   | 2,16 | 3,17 | 2,17 | 6 | 0,1  | 41  | -  | 34 |
| <b>CAFÉ SOLUBLE (en poudre)</b>            |   | 20,4 | 41,1 | 2    | 0 | 0    | 223 | 0  | 34 |
| <b>CAFÉ SOLUBLE, DÉCAFÉINÉ (en poudre)</b> |   | 13,9 | 42,6 | 0,2  | 0 | 0    | 224 | 0  | 49 |
| <b>CAFÉ EXPRESSO MOKA</b>                  |   | 0,4  | 0,6  | 2    | 0 | 0    | 4   | 0  | 52 |
| <b>COCA-COLA CLASSIQUE</b>                 |   | tr   | 10,5 | 0    | 0 | 0    | 39  | 70 | 53 |
| <b>CAFÉ EXPRESSO</b>                       |   | 0,4  | 0,6  | 2    | 0 | 0    | 4   | 0  | 54 |
| <b>CAFÉ DÉCAFÉINÉ MOKA</b>                 |   | 0,1  | 0    | 0    | 0 | 0    | 0   | 0  | 62 |
| <b>CACAO AMER (en poudre)</b>              |   | 20,4 | 11,5 | 25,6 | 0 | 28,9 | 355 | 20 | 63 |

## ● Noix et Graines



| Valeurs X 100g de nourriture | Δ | P     | S     | L     | C | F    | K   | IG | I  |
|------------------------------|---|-------|-------|-------|---|------|-----|----|----|
| NOIX TIGRÉE                  |   | -     | -     | -     | - | -    | -   | -  | 3  |
| GRAINES DE CITROUILLE        |   | -     | -     | -     | - | -    | -   | -  | 3  |
| PIGNONS DE PIN               |   | 31,9  | 4     | 50,3  | 0 | 1,9  | 595 | 15 | 10 |
| NOIX DE COCO                 |   | 3,33  | 15,23 | 33,49 | 0 | 9    | 354 | 45 | 10 |
| NOIX PÉCAN                   |   | 7,2   | 7,9   | 71,8  | 0 | 9,4  | 705 | 15 | 19 |
| <b>GRAINES DE CHIA</b>       |   | -     | -     | -     | - | -    | -   | -  | 32 |
| <b>NOIX DE MACADAMIA</b>     |   | -     | -     | -     | - | -    | -   | -  | 33 |
| <b>GRAINES DE SÉSAME</b>     |   | 23    | 2     | 59    | 0 | 7    | 632 | 35 | 35 |
| <b>GRAINES DE LIN</b>        |   | 18,29 | 28,88 | 42,16 | 0 | 27,3 | 534 | 35 | 37 |
| <b>GRAINES DE TOURNESOL</b>  |   | 20,78 | 20    | 51,46 | 0 | 8,6  | 584 | 35 | 37 |
| <b>NOIX DU BRÉSIL</b>        |   | -     | -     | -     | - | -    | -   | -  | 38 |
| <b>PISTACHES</b>             |   | 18,1  | 8,1   | 56,4  | 0 | 10,6 | 608 | 15 | 38 |
| <b>ARACHIDES GRILLÉES</b>    |   | 29    | 8,5   | 50    | 0 | 10,9 | 598 | 15 | 39 |

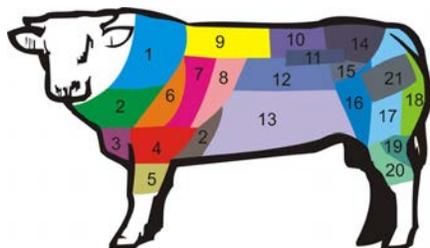
## Noix et Graines



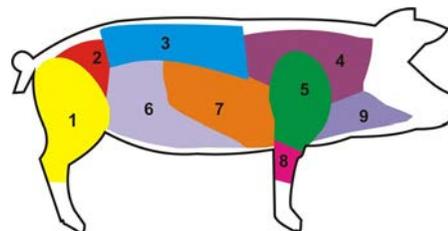
| Valeurs X 100g de nourriture | P    | S   | L    | C | F    | K   | IG | I  |
|------------------------------|------|-----|------|---|------|-----|----|----|
| AMANDE                       | 22   | 4,6 | 55,3 | 0 | 12,7 | 603 | 15 | 40 |
| GRAINES DE CHANVRE           | -    | -   | -    | - | -    | -   | -  | 42 |
| POUDRE DE SACHA INCHI        | -    | -   | -    | - | -    | -   | -  | 44 |
| ARACHIDES SAUVAGES           | -    | -   | -    | - | -    | -   | -  | 45 |
| NOIX DE CAJOU                | 15   | 33  | 46   | 0 | 3    | 598 | 25 | 47 |
| FÈVE DE CACAO CRU            | -    | -   | -    | - | -    | -   | -  | 47 |
| NOIX DE GRENOBLE             | 10,5 | 5,5 | 57,7 | 0 | 3,5  | 582 | 15 | 57 |
| NOISETTE                     | 13,8 | 6,1 | 64,1 | 0 | 8,1  | 655 | 15 | 57 |

## Coupes de viande

Dans un régime alimentaire correct, il serait préférable de ne pas consommer des produits d'origine animale. Autrement, il est préférable de consommer des produits venants de cultures et de bétail biologiques. Les produits biologiques sont considérés les moins intolérants en absolu par rapport à tous les autres aliments d'origine industrielle et aux produits raffinés.



| Coupes                                     | %  |
|--|----|
| 1 - Basses côtes (M)                       | 23 |
| 2 - collier (M)                            | 8  |
| 3 - gros bout de poitrine (M)              | 28 |
| 4 - épaule (SM)                            | 8  |
| 5 - gîte avant (M)                         | 41 |
| 6 - macreuse à pot-au-feu (M)              | 32 |
| 7 - paleron (SM)                           | 23 |
| 8 - macreuse à bifteck (SM)                | 50 |
| 9, 10 - Côte et entrecôte - faux-filet (M) | 15 |
| 11 - filet (M)                             | 14 |
| 12 - Bavette de flanchet (M)               | 36 |
| 13 - flanchet (G)                          | 27 |
| 14 - rumsteck (M)                          | 43 |
| 15 - aiguillette baronne (M)               | 19 |
| 16 - bavette d'ailoyau (SM)                | 37 |
| 17 - gîte à la noix (SM)                   | 36 |
| 18 - rond de gîte (M)                      | 24 |
| 19 - plat de tranche (M)                   | 28 |
| 20 - Gîte arrière ossobuco (M)             | 26 |
| 21 - poire et merlan (SM)                  | 64 |



| Coupes                   | %  |
|--------------------------|----|
| 1 - jambon cru (SM)      | 3  |
| 2 - pointe de filet (M)  | 11 |
| 3 - carré (M)            | 10 |
| 4 - echine (SM)          | 55 |
| 5 - épaule (M)           | 28 |
| 6 - poitrine / bacon (G) | 45 |
| 7 - travers (M)          | 45 |
| 8 - jarret (M)           | 28 |
| 9 - gorge (G)            | 16 |

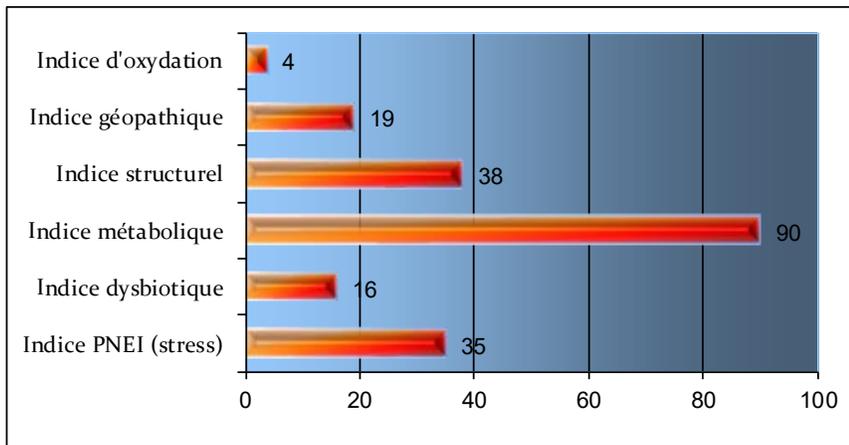
**SM:** semi-maigre

**M:** maigre

**G:** gras

**%:** % de l'intolérance

Ce panneau vous aidera à trouver la coupe de viande la plus appropriée et moins intolérante. Considérez la viande Grasse, Maigre ou Semi-maigre dans le Test et choisissez la coupe que vous préférez manger.



Le graphique montre le niveau d'un autre champ de perturbation qui pourrait empêcher la réalisation des objectifs du bien-être. La barre la plus haute, représente le domaine de plus grande perturbation qui peut être au détriment d'un indice biologique. On considère les trois les plus hauts, de sorte que le premier plus hauts, est celui qui provoque en cascade les effets biologiques secondaires. Pour toute interprétation, contactez les consultants que nous avons indiqués sur le site Internet de Laboratoire Daphne ou auprès de votre Daphne Point.

**L'indice d'oxydation**, indique l'état des radicaux libres; s'il est élevé, cela signifie qu'il y a trop de radicaux et qu'il serait mieux de suivre un programme Anti-Age approprié.

**L'indice géopathique**, indique une sensibilité particulière aux ondes électromagnétiques, aux micro-ondes et à d'autres troubles géopathiques à la maison ou au travail.

**L'indice structurel**, indique l'état des vitamines, des minéraux et des acides aminés; s'il est trop élevé, il indique l'absence de quelque élément structurel et, dans ce cas, est recommandée une thérapie appropriée.

**L'indice métabolique**, s'il est trop élevé ou trop bas, indique un hypo ou un hyper trouble général du système endocrinien ou métabolique.

**L'indice dysbiotique**, s'il est trop élevé indique un déséquilibre de la flore intestinale, des enzymes ou des toxines intestinales: dans ce cas, nous vous recommandons un programme d'eubiose de l'intestin.

**L'indice PNEI**, analyse l'axe Psycho-Neuro-Endocrinien-Immunologique et c'est un indicateur de la somatisation et du stress psychosomatique; si l'indice PNEI est trop élevé, le sujet somatise le stress dans un ou plusieurs organes.

La colonne **I** indique le pourcentage d'intolérance. Au-dessus du numéro de seuil limite personnel, l'aliment est écrit **en rouge** et cela indique l'intolérance. Il suffit de l'éliminer pendant 60 jours et puis réintroduire avec une technique de sevrage programmé, en insérant d'abord les aliments moins intolérants et les plus intolérants en petites quantités ensuite.

L'intolérance est le "champ de perturbation" qu'un aliment génère dans la mémoire cellulaire, ce qui conduit à un

métabolisme lent et donc à une tendance à prendre du poids, mais aussi à un certain nombre de pathologies telles que les céphalées, les enflures, la mauvaise circulation sanguine, les troubles gastro-intestinaux, etc... Aussi un entier groupe alimentaire peut être un champ de perturbation et le BioTest Daphne il l'indique par des triangles chromatiques à trois couleurs: le **rouge** pour un groupe dangereux, le **jaune** pour un groupe à contrôler et le **vert** pour le moins intolérant.

Par exemple



Les aliments marqués par un astérisque \* sont acidifiants, tandis que ceux qui sont marqués par # sont des alcalinisants.

Nous vous recommandons de consommer toujours des aliments d'origine biologique certifiée.

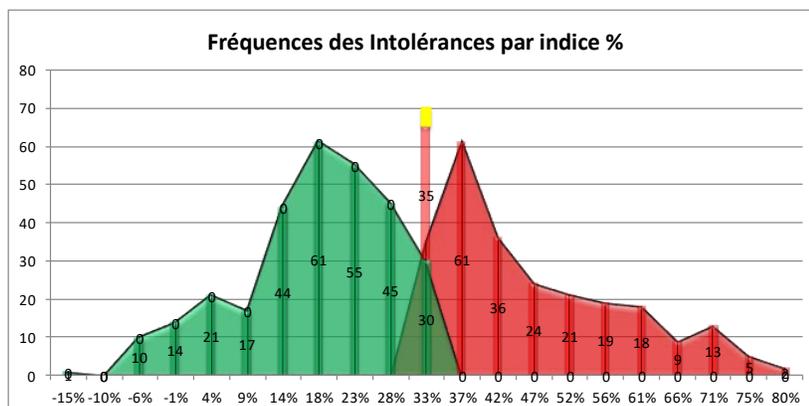
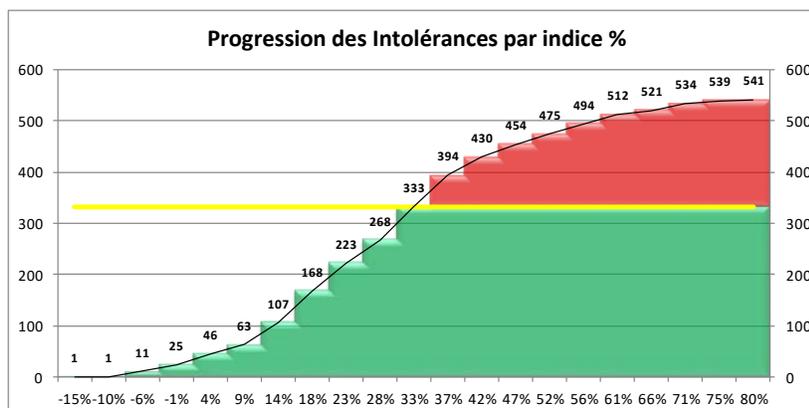
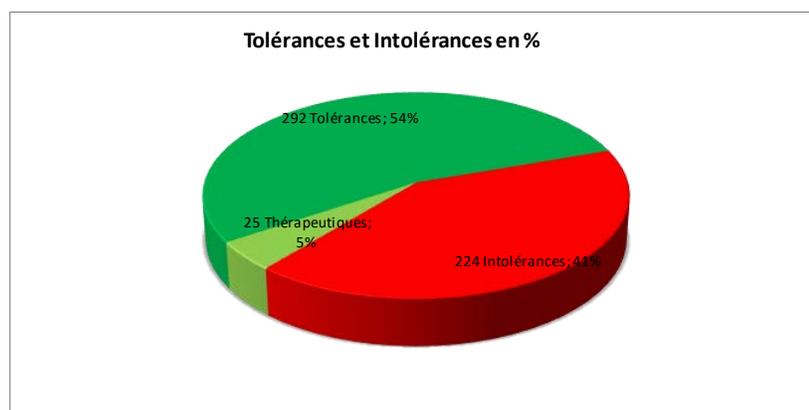
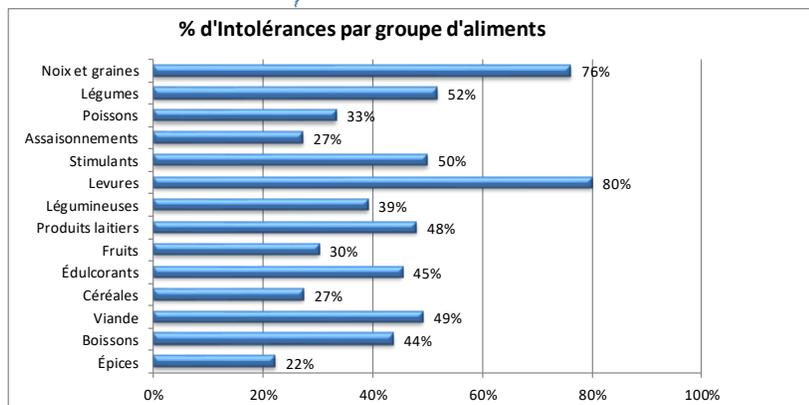
Les Bio-intolérances ne sont pas stables dans le temps, elles changent surtout si on s'abstient pendant 60 jours ou si on suit un programme de dépuraton. Donc, il est recommandé de répéter le test après environ 60 jours, suivant toujours les conseils de votre thérapeute de confiance. Selon certaines études statistiques, il est important de répéter le test de bio-intolérance tous les ans. Les gens qui ont obtenu le plus grand bénéfice sont ceux qui ont suivi l'ensemble du programme. Une observation attentive du dossier, vous permet de rester en forme, améliorer les intolérances et retrouver votre bien-être et votre santé.

## Fréquence de consommation d'aliments tolérants

| Tolérants   | de - 20 à + 12          | de + 13 à + 27     | de + 28 à seuil    |
|---|-------------------------|--------------------|--------------------|
|  | Plusieurs fois par jour | 1 fois par jour    | 5 fois par semaine |
|  | 4 fois par semaine      | 3 fois par semaine | 2 fois par semaine |
|  | 1 fois par semaine      | 2 fois par mois    | 1 fois par mois    |

**Pour chaque aliment auquel vous êtes tolérant, appliquez, conformément à votre état psychophysique, la table des fréquences alimentaires.**

## Graphiques



Le BioTest Exclusive est un Bio-Test spécial des laboratoires Daphne Lab, leader dans le secteur des BioTests de Nouvelle Génération, résultant des recherches les plus avancées dans le domaine de la Médecine Naturelle. L'entreprise a reçu la certification du système de gestion de la qualité ISO 9001:2008 et elle détient des accréditations des projets ASL (*Azienda Sanitaria Locale* – Entreprise Sanitaire Locale) qui démontrent la fiabilité et la répétabilité du système à 94%. Cela signifie une réduction au minimum de la marge d'erreur de nos BioTests.

Dans cette section statistique, vous trouverez un certain nombre de données très utiles pour le consultant en médecine naturelle sur le degré d'intoxication et la profondeur de pourcentage du groupe d'aliments présents dans le tissu du sujet. Ces informations permettent au médecin d'utiliser un nombre considérable de détails dans sa stratégie thérapeutique et fonctionnelle. Les courbes de distribution de Gauss, par exemple, nous indiquent la densité des aliments positifs (en vert) et ceux qui doivent être évités pendant les 60 ou 90 premiers jours (en rouge). Puis des tableaux personnalisés sur l'Indice de Masse Corporelle et une description de votre état de santé à partir des données fournies. Il s'agit de valeurs synthétiques statistiques qui rendent possible un meilleur encadrement du sujet d'un point de vue holistique et avec une profondeur analytique qui, jusqu'à présent, il était impossible à atteindre.

Le BioTest Exclusive est le seul à afficher plusieurs panneaux et tests recueillis en une somme unique de cadres analytiques bien corrélés entre eux. Le logiciel biométrique et la technologie PALLADIUM des laboratoires DAPHNE LAB qui en sont à la base, font de ce BioTest le fer de lance des Tests de la Classe M série MX réservés aux professionnels.

## Poids optimal

### L'Indice de Masse Corporelle (IMC)

|                                       |      |
|---------------------------------------|------|
| Age                                   | 52   |
| Taille en cm                          | 183  |
| Poids en Kg                           | 99,5 |
| Le poids forme pour l'homme est       | 79,2 |
| Le poids forme pour la femme est      | 75,1 |
| L'index de masse corporelle (BMI) est | 29,7 |

A la taille de cm 183, correspond un poids forme d'environ 79,2 Kg pour l'homme et d'environ 75,1 Kg pour la femme.

Dans votre cas, le rapport entre le poids et la taille détermine un IMC - Indice de Masse Corporelle - de 29,7. Cela nous pousse à dire que vous êtes en situation de surpoids.

## Indices statistiques

|   |           |           |                   |
|---|-----------|-----------|-------------------|
| Pourcentage de 25 Thérapeutiques sur 541 aliments | 25        | 5%        | 25 Thérapeutiques |
| Pourcentage de 292 Tolérances sur 541 aliments    | 292       | 54%       | 292 Tolérances    |
| Pourcentage de 224 Intolérances sur 541 aliments  | 224       | 41%       | 224 Intolérances  |
| Asymétrie   | 0,362016  |           |                   |
| Kurtosis  | -0,063557 |           |                   |
| Mode  | 18        |           |                   |
| Moyenne   | 28,57798  |           |                   |
| Médiane   | 28        |           |                   |
| Déviation Standard                                | 17,87019  |           |                   |
| Somme des Carrés des Déviations                   | 173722,9  |           |                   |
| Déviations de la Population Entière               | 17,85379  |           |                   |
| Seuil   | 56        |           |                   |
| Alpha   | -8        |           |                   |
| Valeur minimale                                   | -15       |           |                   |
| Valeur maximale                                   | 80        |           |                   |
| Intervalle  | 95        |           |                   |
| Début 1er Quartile                                | -15       | 0,046211  | Thérapeutiques    |
| Limite 1er Quartile                               | 17        | -0,072089 | da 0 a 17         |
| Limite 2ème Quartile                              | 28        | -0,018946 | da 17 a 28        |
| Limite 3ème Quartile                              | 38        | 0,008318  | da 28 a 38        |
| Fin 4ème Quartile                                 | 80        | 0,024492  | da 38 a 80        |
| Correlation des Sucres                            | -0,105264 |           |                   |
| Correlation des Fibres                            | -0,037615 |           |                   |
| Correlation des Kcalories                         | 0,027121  |           |                   |
| Correlation du Cholestérol                        | 0,06899   |           |                   |
| Correlation des Graisses                          | 0,05649   |           |                   |
| Correlation des Protéines                         | 0,113004  |           |                   |
| Correlation de l'Indice Glycémique                | -0,013511 |           |                   |
| Estime de Variance                                | 319,3436  |           |                   |

| Tableau           | Int/Tot | Int | Tol | Tot | Δ | Groupe |
|-------------------|---------|-----|-----|-----|---|--------|
| Épices            | 22%     | 8   | 28  | 36  | ▲ | 21,27  |
| Boissons          | 44%     | 7   | 9   | 16  | ▲ | 32     |
| Viande            | 49%     | 31  | 32  | 63  | ▲ | 33,23  |
| Céréales          | 27%     | 17  | 45  | 62  | ▲ | 25,12  |
| Édulcorants       | 45%     | 10  | 12  | 22  | ▲ | 29,45  |
| Fruits            | 30%     | 16  | 37  | 53  | ▲ | 24,52  |
| Produits laitiers | 48%     | 24  | 26  | 50  | ▲ | 33,64  |
| Légumineuses      | 39%     | 9   | 14  | 23  | ▲ | 25     |
| Levures           | 80%     | 4   | 1   | 5   | ▲ | 47,8   |
| Stimulants        | 50%     | 8   | 8   | 16  | ▲ | 33,5   |
| Assaisonnements   | 27%     | 9   | 24  | 33  | ▲ | 19,66  |
| Poissons          | 33%     | 17  | 34  | 51  | ▲ | 23,7   |
| Légumes           | 52%     | 44  | 41  | 85  | ▲ | 32,32  |
| Noix et graines   | 76%     | 16  | 5   | 21  | ▲ | 33,95  |

### Formule de HARRISS - BENEDICT

|       |  |          |
|-------|--|----------|
| femme | Votre consommation métabolique de Kcal<br>par jour somme à environ | 1692,01  |
| homme | Votre consommation métabolique de Kcal<br>par jour somme à environ | 1999,041 |

## Le Programme de Bien-être

La littérature naturopathique recommande les **PRODUITS NATURELS** veuillez consulter votre thérapeute pour la suggestion de produits.

Nous vous recommandons les massages suivantes: Shiatsu, Bioénergétiques, Pressothérapie, Ayurvédiques et Posturels, en considérant les **MERIDIENS** suivants:

Poumons, Foie, Vase conception, Trait dorsal

Des massages relaxants et des bains avec du sel de mer, lavande et de l'huile essentielle de bergamote + un programme esthétique personnalisé et des programmes anti-stress.

**CRISTAL** compatible avec votre état Bioénergétique:

Hématite

Pour votre équilibre émotionnel, nous vous conseillons d'écouter la musique de Steven Halpern et les suivantes **MUSIQUES**:

Sonate en Do majeur de Beethoven

Contrôlez et répétez le test dans les 60 jours.

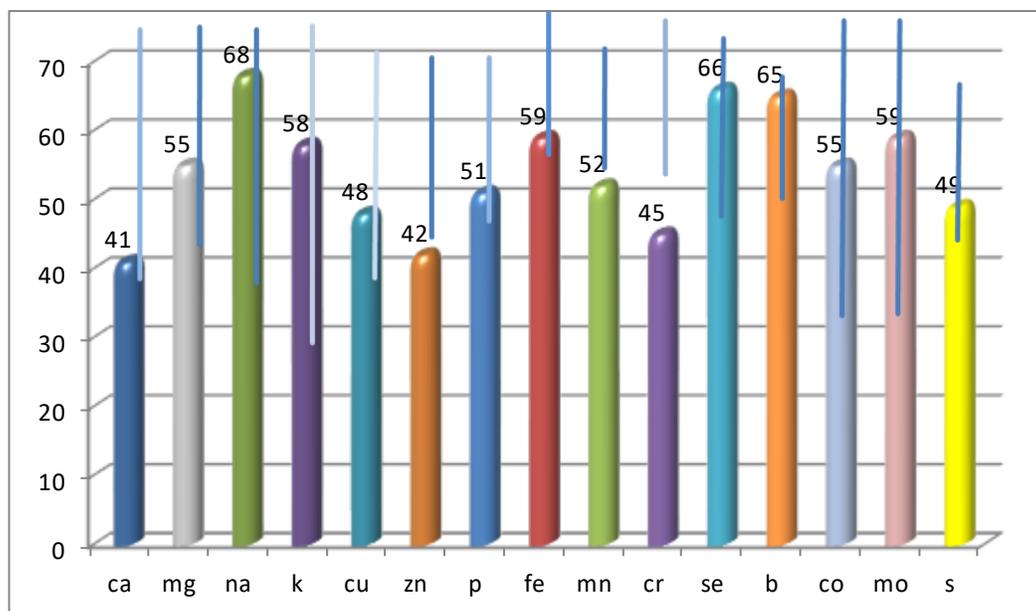
Si vous présentez des amalgames dentaires et des obturations, vous pourriez avoir du mercure hautement toxique dans le sang; il est conseillé de vérifier votre niveau d'intoxication de métaux lourds avec un Minéralogramme Thema 02. Dans la deuxième phase de la thérapie, on vous recommande une purification interne approfondie pour drainer les toxines causées par des plombages et des amalgames dentaires, qui bloquent le métabolisme et provoquent une série de facteurs toxiques et pathologiques intestinaux.



C A - Q C 0 8 3 - 8

## Les minéraux humains

| Symbole | MINÉRAUX  | %   |
|---------|-----------|-----|
| Ca      | Calcium   | 68  |
| Mg      | Magnésium | 91  |
| Na      | Sodium    | 113 |
| K       | Potassium | 96  |
| Cu      | Cuivre    | 80  |
| Zn      | Zinc      | 70  |
| P       | Phosphore | 85  |
| Fe      | Fer       | 98  |
| Mn      | Manganèse | 86  |
| Cr      | Chrome    | 75  |
| Se      | Sélénium  | 110 |
| B       | Bore      | 108 |
| Co      | Cobalt    | 91  |
| Mo      | Molybdène | 98  |
| S       | Soufre    | 81  |



Le Mineral Daphne Screening Test © est un Thema d'analyse des minéraux et des métaux toxiques utilisé par les meilleurs médecins et centres pour l'évaluation du bien-être psychophysique. Le test informatisé de biorésonance avec un logiciel biométrique analyse le mode d'utilisation des minéraux dans son ensemble.

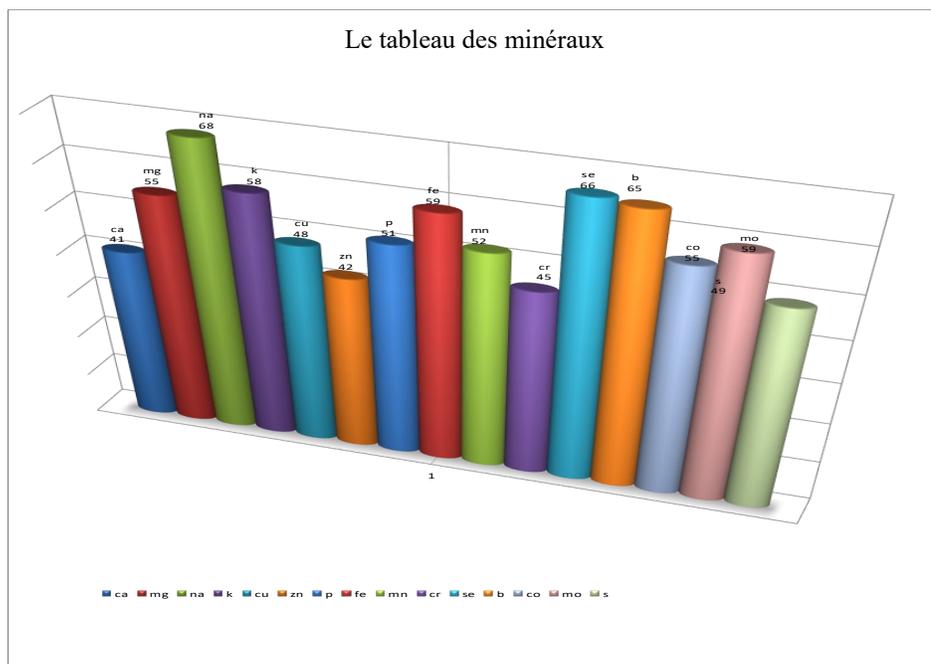
Les minéraux en carence sont marqués en **Orange** tandis que ceux en excès sont marqués en **Vert**. Le minéral le plus en déficit de tous est marqué en **Magenta** tandis que le plus présent est marqué en couleur **Bleu Ciel**. Les rapports d'utilisation sont à titre indicatif pour comprendre votre profil énergétique, si vous êtes un hypo-oxydateur lent ou rapide, comment votre thyroïde et vos glandes endocriniennes réagissent, comment est structurée votre physiologie du stress et bien plus encore. Dans un minéralogramme, vous pouvez lire de nombreuses traces de la pathologie et de la santé et vous pouvez intervenir en changeant la base physiologique des minéraux qui fondent votre réponse endocrinienne. Les évaluations structurales et énergétiques seront compilées à la fin du rapport du BioTest.

Le test est indicatif et il ne constitue pas un substitut à votre médecin de confiance que vous devriez consulter pour toute pathologie et pour l'interprétation correcte du test.

## Les rapports entre les minéraux

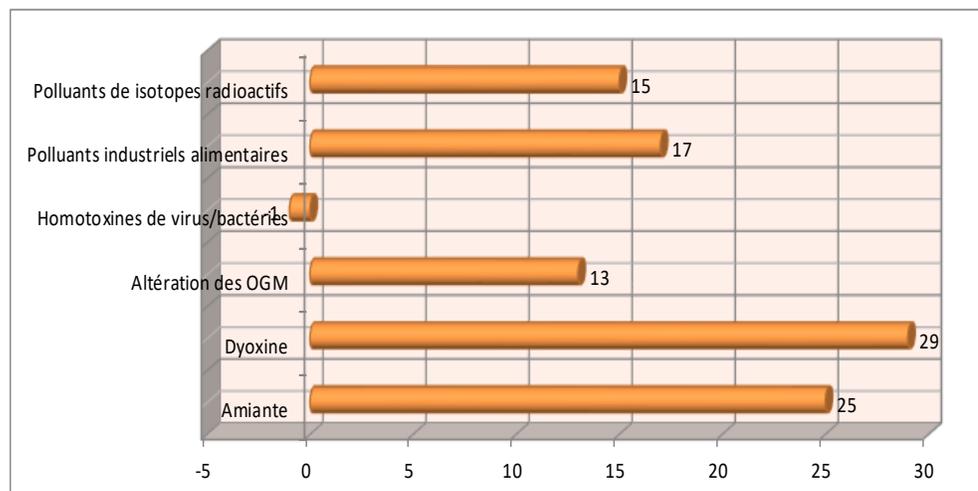
| Rapports | mg %    |
|----------|---------|
| CA/MG    | 5,21818 |
| CA/NA    | 1,05515 |
| CA/K     | 2,96897 |
| CA/CU    | 14,35   |
| CA/ZN    | 2,05    |
| CA/FE    | 13,2666 |
| CA/MN    | 2,20769 |
| CA/CR    | 478,333 |
| CA/P     | 2,11029 |
| MG/CU    | 2,75    |
| MG/FE    | 2,54237 |
| MG/MN    | 0,42308 |
| MG/CR    | 91,6667 |
| NA/MG    | 4,94545 |
| NA/K     | 2,81379 |
| NA/CA    | 0,94774 |
| NA/CU    | 13,6    |
| NA/ZN    | 1,94286 |
| NA/FE    | 12,5732 |
| NA/NM    | 2,09231 |
| NA/CR    | 453,333 |
| K/MG     | 1,75758 |
| K/CU     | 4,83333 |
| K/ZN     | 0,69048 |
| K/FE     | 4,46841 |
| K/MN     | 0,74359 |
| K/CR     | 161,111 |
| CU/MN    | 0,15385 |
| CU/CR    | 33,3333 |
| ZN/MG    | 2,54545 |
| ZN/CU    | 7       |
| ZN/FE    | 6,47149 |
| ZN/MN    | 1,07692 |
| ZN/CR    | 233,333 |
| FE/CU    | 1,08167 |
| FE/MN    | 0,16641 |
| MN/CR    | 216,667 |

Le graphique des polluants métaboliques représente un vecteur de probabilités, une tendance du terrain biologique et non une intoxication de l'état actuel du sujet; il s'agit seulement d'une direction approximée, pour comprendre l'état du système du sujet auquel il pourrait tendre potentiellement.



### La balance des minéraux

Les minéraux jouent un rôle vital dans notre organisme, ils sont la base des micro-réactions intracellulaires et enzymatiques, de la synthèse de l'ADN et de l'énergie potentielle nerveuse et musculaire. Toute la structure de notre corps est régie par les minéraux qui doivent être gérés et réglés - dans un environnement avec pH propre - dans le montant exact. Souvent, si la quantité d'un oligo-élément est trop élevée ou s'il est trop peu présent dans l'organisme, on a des réactions de nature pathologique, comme dans le cas de l'iode pour la thyroïde. Connaître vos minéraux signifie être à connaissance de la cause de vos maladies sur une base physiologique. Mais ce que nous avons plus besoin de savoir, c'est le rapport des minéraux, qui détermine la tendance à certaines pathologies et l'apparition de certains symptômes qui affectent les organes et le système métabolique et endocrinien. Grâce à ce test, il est possible de connaître aussi l'état et la structure physiologique correcte du sujet qui peut s'avérer être Hypoxygénateur ou Hyperoxygénateur. Au contraire, la connaissance des métaux lourds nous permet d'étudier la toxicité et le degré d'intoxication que notre corps subit et les pathologies qu'impliquent certains métaux lourds de plus en plus présents dans l'environnement.



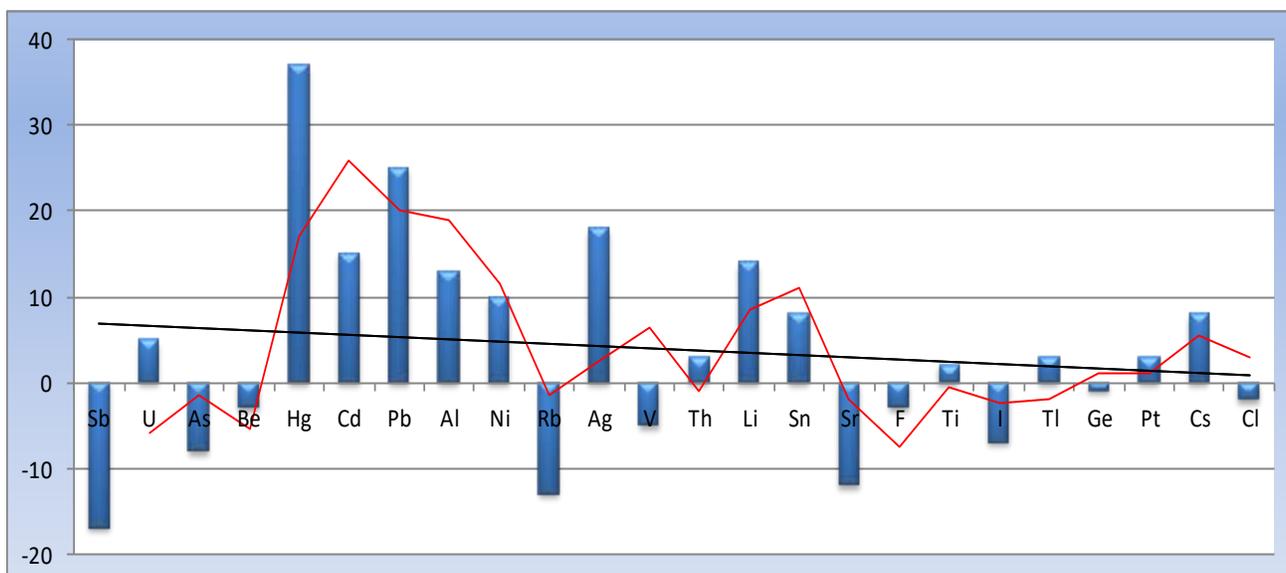
## Les métaux toxiques

| Symbole | ÉLÉMENTS DE TOXICITÉ | %   |
|---------|----------------------|-----|
| Sb      | Antimoine            | -17 |
| U       | Uranium              | 5   |
| As      | Arsenic              | -8  |
| Be      | Béryllium            | -3  |
| Hg      | Mercuré              | 37  |
| Cd      | Cadmium              | 15  |
| Pb      | Plomb                | 25  |
| Al      | Aluminium            | 13  |
| Ni      | Nickel               | 10  |
| Rb      | Rubidium             | -13 |
| Ag      | Argent               | 18  |
| V       | Vanadium             | -5  |
| Th      | Thorium              | 3   |
| Li      | Lithium              | 14  |
| Sn      | Étain                | 8   |
| Sr      | Strontium            | -12 |
| F       | Fluor                | -3  |
| Ti      | Titane               | 2   |
| I       | Iode                 | -7  |
| Tl      | Thallium             | 3   |
| Ge      | Germanium            | -1  |
| Pt      | Platine              | 3   |
| Cs      | Césium               | 8   |
| Cl      | Chlore               | -2  |



*Les métaux mis en évidence en MAGENTA doivent être considérés en excès.*

*Cependant, les rapports de toxicité restent inchangés. Seuil à 18%.*



# Les métaux toxiques

## L'évaluation interprétative

### **ANTIMOINE - Sb**

L'antimoine est un élément chimique qui peut être trouvé dans la fumée, les tissus ignifuges, la poudre à canon et la nourriture. Souvent les symptômes incluent la fatigue, la myopie, la faiblesse musculaire, une sensation de goût métallique, des problèmes cardiaques, parfois des tâches rappelant vaguement la varicelle tandis que l'inhalation directe provoquerait une irritation des voies respiratoires.

### **URANIUM - Ur**

Les cheveux sont le tissu qui absorbe plus d'Uranium. On ne connaît pas de véritables symptômes clairs de l'uranium en excès bien que, dernièrement, on est en train de connaître ceux de l'Uranium appauvri. En tout cas, l'Uranium est considéré favoriser les facteurs causants la leucémie et le diabète, comme plusieurs études expérimentales ont clairement démontré. Les principales sources d'intoxication sont les suivantes: le sol pollué, les nappes phréatiques (à faible dose), la verrerie de couleur jaune, les verres colorés, les objets en céramique (surtout l'ancienne), certains produits militaires. On a détecté une intoxication légère même chez les personnes qui ont suivi un parcours de radiothérapie, radiographie et exposition aux rayons UVA.

### **L'ARSENIC - As**

L'arsenic est aujourd'hui un polluant environnemental très commun: il est produit pendant le cycle de traitement de certains métaux tels que le cuivre, le plomb et l'argent et dans la combustion du charbon. L'arsenic inorganique est extrêmement toxique. Il existe trois formes cliniques d'intoxication, caractérisées par différents symptômes: l'empoisonnement aigu, l'empoisonnement chronique et l'intoxication chronique (la moins grave). Les sources de contamination pour l'homme sont essentiellement alimentaires: poissons et crustacés, volailles (fourrages industriels), légumes traités avec des pesticides (arséniate de plomb), air et eau pollués en général. L'absorption. L'arsenic semble être un élément essentiel même si présent en petites quantités ; il s'accumule dans les organes de filtrage (le foie et les reins), dans la rate et le tissu nerveux et il a une aptitude particulière à se lier avec le soufre: puisque les cheveux sont formés dans une large mesure par le soufre, sa valeur dans le minéralogramme est un bon indicateur de la présence de l'arsenic dans les tissus. Il est absorbé dans l'intestin et excrété très lentement, ce qui explique l'effet toxique de son accumulation progressive. Les dommages. Ils dépendent de la quantité et du temps de l'ingestion. Vous pouvez souffrir un empoisonnement aigu avec des symptômes gastro-intestinaux et rénaux: il s'agit d'un événement grave voire mortel. L'empoisonnement chronique provoque des lésions cutanées (durcissement et tâches sur la peau, œdèmes et gonflements des paupières et des chevilles, brûlures et perte de cheveux). En cas d'intoxication chronique, les symptômes sont plus faibles et surtout ils peuvent être attribués à d'autres causes (irritabilité et dépression, dermatite exfoliative, polynévrite, hépatite toxique, cancer de la muqueuse). L'arsenic normalement bloque le fonctionnement des systèmes enzymatiques et cause la rupture des chromosomes. Traitement et prévention. La prévention réside dans la maîtrise des formes de pollution de l'environnement. Dans les situations d'empoisonnement, il est important de le reconnaître, de faire un diagnostic immédiat et une intervention thérapeutique en temps opportun avec des médicaments appropriés. L'accumulation chronique d'arsenic, bien que rare, n'est pas facile à traiter; il est conseillé d'utiliser des doses élevées de vitamine E et de sélénium.

### **BERYLLIUM - Be**

Le béryllium est toxique pour les humains et pour les animaux, quelle que soit la voie d'administration. Le béryllium est détectable dans les cheveux mais il n'y a aucune documentation sur la relation avec l'exposition ou la quantité présente dans les tissus organiques. Le béryllium n'est pas facilement absorbé par le tractus gastro-intestinal alors que la peau et les poumons l'absorbent immédiatement. Le béryllium en excès peut conduire à un dysfonctionnement du système immunitaire avec des réactions d'hypersensibilité. Les sources possibles de béryllium sont les suivantes: les composants électroniques, les alliages métalliques utilisés dans les applications aérospatiales et aéronautiques (en particulier l'alliage aluminium-cuivre-béryllium), les paliers lisses, les verres traités et certains luminophores pour les lampes fluorescentes. L'analyse de l'urine peut confirmer l'exposition au béryllium. Le béryllium est très lentement excrété à travers de l'urine et il peut être trouvé à des niveaux élevés plusieurs mois après l'exposition.

### **MERCURE - Hg**

Le mercure est très répandu dans la nature, il traverse le placenta et pollue le lait et les nappes phréatiques. Il a une influence directe sur la thyroïde. Les amalgames dentaires ont longtemps été tenues pour responsable d'empoisonner le corps à cause du mercure. Le mercure est également présent dans la mer et, par conséquent, dans les poissons et mollusques.

Le mercure se trouve principalement dans les amalgames dentaires, les fongicides au mercure pour les légumes,

l'eau contaminée, les solutions pour les lentilles cornéennes, le thon et l'espadon, certains diurétiques, le mercurochrome. Certains symptômes associés à l'intoxication au mercure sont les suivants: alopecie, lésions cérébrales, lésions rénales, faiblesse musculaire, dermatite et dépression, salivation excessive, maux de tête, insomnie, nervosité, perte de soi, perte de l'ouïe, mauvaise mémoire, vertige, perte de la vision périphérique, timidité, désespoir, humeur instable. Également, le mercure est utilisé dans les vaccins comme stabilisateur. Il est facilement absorbé par les poumons, le tractus gastro-intestinal et la peau. Le zinc, le cadmium et le manganèse peuvent augmenter l'absorption du mercure. Il est déposé principalement dans les reins et le cerveau. L'alcool en favorise l'élimination mais il le dépose davantage dans le foie.

Les prélèvements (post-mortem) sur des anciens mineurs de Yougoslavie ont démontré que le mercure se dépose surtout dans la thyroïde et la glande pituitaire. Le mercure est éliminé en partie par la salive, le pancréas, les intestins, les ongles et les cheveux. Pour éliminer le mercure, il est conseillé de prendre de la cystéine et du sélénium. L'intoxication au mercure bloque le ATPase, une enzyme qui permet la bonne utilisation de l'énergie dans toutes les cellules. Dans les sujets très intoxiqués, une détérioration du système nerveux est constatée.

### **CADMIUM - Cd**

Le cadmium est un élément toxique qui peut causer de graves troubles cardiaques et le diabète. Il est lié à une carence en zinc et il faut faire en sorte d'assurer que le Zn soit toujours bio-disponible dans l'organisme. Le Cd s'accumule dans les reins, dans le foie et il est considéré plus toxique que le mercure et le plomb. Sa chélation peut prendre des années. Les principales sources d'intoxication au Cd sont: la fumée de cigarette, les poissons d'océan, l'eau polluée, les aliments raffinés et conservés, les gaz d'échappement, les amalgames dentaires, le soudage des cannettes, les incinérateurs, le café espresso. Les symptômes toxicologiques rapportés sont: le retard de croissance, l'anémie, l'alopecie, les maladies cardiaques, le diabète, l'arthrite rhumatoïde, la glycémie et la pression artérielle anormale, les inflammations, les troubles ostéoarticulaires, etc.

### **PLOMB - Pb**

L'intoxication au plomb est très répandue de nos jours, parce que le plomb est largement utilisé dans de nombreuses applications quotidiennes telles que les conduites d'eau. A partir d'une analyse des cheveux sur le corps du célèbre musicien Van Beethoven, on a montré qu'il a souffert du saturnisme, à savoir de l'intoxication au plomb, ce qui pourrait expliquer sa crise profonde d'aboulie-dépressive. Le plomb peut être absorbé par le fœtus et il peut remplacer la matrice osseuse. Existente des cas d'enfants de quelques mois déjà intoxiqués au plomb parce que l'était la mère pendant la grossesse. Le lieu le plus intoxicant se révèle être l'intérieur de la voiture, car les filtres de l'habitacle tout en filtrant les pollens ne sont pas en mesure de filtrer les particules de plomb; il faudrait installer des filtres à charbon très sophistiqués qui bloquent 50% des métaux lourds. Un exemple typique est le plomb tétraéthyle de certains carburants. Le plomb est lié à certaines lombalgies et certains troubles articulaires conduisant à une altération profonde de l'enzyme hyaluronidase, avec un dysfonctionnement du tissu conjonctif à la base des cartilages. Le plomb se trouve dans l'essence, les encres, les amalgames dentaires, les déchets industriels, les batteries de la voiture, les pesticides, les colorants pour les cheveux, la fumée de cigarette, l'eau contaminée et certains conteneurs. Les symptômes sont nombreux: altérations du système nerveux et du cerveau, perte de libido, dépression, maux de tête, carie dentaire, fatigue, fausses couches, lombalgies, anomalies de la thyroïde, vertiges, cauchemars, etc.

### **ALUMINIUM - Al**

L'aluminium est un métal très répandu mais peu absorbé par l'organisme. Aujourd'hui, près de 80% des cas de minéralogramme révèlent une intoxication à l'aluminium. Les sources peuvent être: les casseroles en aluminium, les levures artificielles, les fromages conservés, les antiacides, les agents de séchage, les cosmétiques, les anti-sudorifiques, les cannettes, l'hémodialyse, la farine blanche (pour blanchir la farine raffinée, on utilise l'alun de potassium). Souvent, l'aluminium est présent dans les tissus à cause d'un défaut de l'hormone parathyroïdienne. Il peut provoquer anémie, brûlures d'estomac, aversion pour la viande, caries dentaires, coliques, colites, dysfonctions hépatiques et rénales, flatulences, maux de tête, maladie d'Alzheimer et de Parkinson, étourdissements, sclérose latérale amyotrophique, tendances aux rhumes. En 2000, une recherche du prof. Chinellato de l'Université de Venise a révélé que l'aluminium des cannettes passe dans la boisson avec une concentration de 0,5 mg / l (deux fois la concentration maximale établie par l'Union Européenne).

Principalement l'aluminium est maintenu dans les os, les poumons, le foie, la thyroïde, le cerveau. L'élimination se fait presque entièrement à travers l'urine.

L'aluminium produit un effet similaire à celui de l'épilepsie et des évanouissements chez certaines personnes qui en sont particulièrement sensibles.

Il est donc recommandé de boire beaucoup d'eau compatible et tolérante avec notre organisme (faire le test des intolérances aux eaux). L'aluminium et ses dépôts peuvent même conduire à la perte de mémoire, confusion, désorientation, manque de coordination. Il semble également que l'aluminium aurait une incidence sur la Vitamine D, sur la réponse parathyroïde et il provoquerait aussi une mauvaise absorption du Calcium. Il faut prendre des doses élevées de vitamine C pour éliminer l'aluminium. Il faut purifier l'eau du robinet avec les méthodes de l'osmose inverse ou de la distillation ou même de la déminéralisation. Il est toujours conseillé d'utiliser le sel de mer intégral au lieu du sel raffiné lorsqu'on cuisine, d'effectuer de nombreux bains chauds ou les saunas avec le

sel d'Epsom, d'améliorer l'activité du foie avec un régime alimentaire (BioTest des intolérances alimentaires + régime alimentaire personnalisé) et, enfin, de prendre des tisanes pour aider à drainer le foie: artichaut, pissenlit, Boldo et une petite cuillère de lécithine de soja par jour.

### **NICKEL - Ni**

Le corps humain contient des traces de ce minéral (environ 1 mg), qui se concentre dans le pancréas, les os mais aussi dans la salive, la sueur et le sérum. Sa carence a été associée à une réduction de la croissance et de l'hématopoïèse. L'utilisation du fer, en situations de carence même marginal, semble être compromise. La demande de nickel n'a pas été établie avec certitude mais pour l'accomplissement des fonctions physiologiques qui lui sont assignées, il semble que la quantité nécessaire de nickel est très faible. Son besoin a été supposé à moins de 100 mcg/jour. Il est absorbé en pourcentage relativement élevé (50%) et son absorption, probablement par filtration, est facilitée si l'ion est lié à un acide aminé ou à un complexe à faible poids moléculaire. Sa toxicité inhérente, rare grâce à d'excellents mécanismes d'homéostasie, n'est pas loin de celle considérée physiologique. Par mesure de précaution, on propose de considérer l'introduction de 600 mcg/jour comme le niveau maximum, avant l'apparition de phénomènes toxiques. Les événements indésirables les plus fréquents en relation avec le nickel sont la dermatite de contact ou l'irritation intestinale, aggravées par le sulfate de nickel. L'évaluation fonctionnelle de son contenu intrinsèque dans le minéralogramme des cheveux ou de la salive est nécessaire pour évaluer les éventuels excès ou pour contrôler les thérapies intégratives. Selon certains auteurs, son excès est lié au tabagisme et au cancer de l'utérus mais ces hypothèses n'ont pas encore été confirmées.

### **RUBIDIUM - Rb**

Le rubidium est un élément chimiquement semblable au potassium; on le trouve dans les dépôts salins et minéraux et dans les eaux saturées de potassium. Il est également présent en faible concentration dans le sol. Il est utilisé dans les dispositifs photovoltaïques et dans la fabrication de verres spéciaux. Il a une toxicité relativement faible, il inhibe l'activité du potassium et à des niveaux élevés, il peut interférer avec l'absorption de l'iode. Il peut également interférer avec les contractions musculaires (surtout du muscle cardiaque). Sont documentées des modifications du comportement dans les états maniaco-dépressifs après l'administration du rubidium.

### **ARGENT - Ag**

L'argent lui-même n'est pas toxique, mais beaucoup de ses sels sont toxiques et potentiellement cancérigènes. Les composés de l'argent peuvent être absorbés dans la circulation sanguine et se déposer dans plusieurs tissus de l'organisme menant à l'argyrie, une condition qui produit une couleur permanente grise de la peau et des muqueuses.

L'argent n'a pas de fonction officielle dans les équilibres biologiques des êtres humains. Dans certains cas, il est utilisé dans les domaines de la médecine ayurvédique et de l'alchimie spagyrique.

Les effets de l'argent sur la santé humaine sont encore un sujet de controverse. L'argent a un effet germicide et il tue de nombreux microorganismes *in vitro* sans pratiquement aucun dommage aux formes de vie plus complexes.

Hippocrate a écrit que l'argent avait des effets bénéfiques et des propriétés curatives.

Il y a de nombreux composés de l'argent vendus comme des médicaments pour un large éventail de maladies mais aucun essai clinique n'en a jamais démontré l'efficacité en tant qu'antibiotique *in vivo*. Ses composés sont utilisés pour accélérer la reconstruction des tissus endommagés par les brûlures.

Dans de nombreux pays, l'argent est utilisé en conjonction avec le cuivre pour garder les piscines propres: le cuivre est actif contre les algues, l'argent contre des bactéries en raison de sa capacité à les oxyder par contact.

### **VANADIUM - V**

Les principales fonctions récemment découvertes du vanadium concernent l'activité de l'ion en tant que cofacteur enzymatique dans le métabolisme hormonal du glucose, des lipides et de certains tissus, comme les os et les dents. Certainement, il semble avoir une fonction dans la réglementation de l'ATPase qui gère les échanges de Na<sup>+</sup> et K<sup>+</sup> et des enzymes de la phosphorylation. Le manque de vanadium, au moins à titre expérimental, cause plus de probabilité d'avortement et de mortalité auprès des plus jeunes. Les taux sériques de créatinine et de la lipoprotéine augmentent, tout en diminuant ceux du glucose. En général, il y a une inhibition de la croissance à cause d'une diminution de l'activité thyroïdienne. Les signes de toxicité ne sont pas bien précisés et concernent le tractus gastro-intestinal. Une concentration élevée de vanadium dans les tissus provoque un retard important de croissance. Une étude épidémiologique sur l'homme a montré une association entre de faibles niveaux d'absorption et les maladies cardiovasculaires. L'ingestion de quantités excessives de vanadium par voie orale ne semble pas avoir d'effets toxiques significatifs alors que l'intoxication par les voies respiratoires, due à la pollution de l'environnement, est beaucoup plus grave. Absorption et biodisponibilité semblent plutôt faibles mais il y a de grandes variations. En général, les régimes alimentaires raffinés contiennent très peu de vanadium, qui pour la plupart est contenu dans les grains entiers. On le trouve aussi dans lentilles, les pois, les épinards, les champignons et les huîtres. La dose moyenne journalière, étudiée par la FDA, se situe entre 6 et 18 mcg / jour. Toutefois, les besoins et les niveaux de sécurité n'ont encore pas été établis. Des signes évidents de toxicité ont été

observés à doses de 10 mg mais même une absorption de 0,1 mg semble susceptible d'avoir des effets pharmacologiques. Donc, il ne faut pas prendre plus de 30 mcg / jour. La plupart des régimes prévoient 10-15 mcg / jour.

### **THORIUM - Th**

Le thorium est considéré comme moyennement toxique pour deux raisons: le faible niveau de radioactivité et la faible toxicité biochimique. Les sels de thorium à des concentrations élevées peuvent inhiber l'amylase et la phosphatase. La plupart du thorium ingéré, s'il n'est pas éjecté avec l'urine, se fixe au tissu osseux où il a une très longue demi-vie (en années). Le thorium est présent sur la Terre en quantités similaires à celles du plomb et dans les procédés d'extraction du titane et des éléments rares. Commercialement, le thorium est utilisé comme protection pour les lanternes à gaz, dans les matériaux réfractaires (le thorium fond à 3300 ° C) et comme protection pour le tungstène dans les applications électroniques. Il est présent dans les combustibles nucléaires. Le thorium peut également être présent dans le soudage TIG avec une électrode de tungstène à protection du gaz inerte. Il n'y a pas de corrélation précise entre le niveau de thorium dans les cheveux et le niveau de thorium dans les autres tissus de l'organisme. Cependant, une détection accrue de thorium dans le Thema 02 peut indiquer un dysmétabolisme et une instabilité du système du cycle de Krebs et d'autres grands sous-systèmes cellulaires de l'organisme.

### **LITHIUM - Li**

À des doses élevées le lithium est utilisé en thérapie pour le traitement des syndromes maniaco-dépressifs. Aux doses habituellement prescrites pour maintenir le niveau hématique entre 7 et 10 mcg/ml, la marge de sécurité est plutôt réduite car, à un niveau légèrement supérieur, le lithium est toxique. À l'exclusion des glandes endocrines et exocrines et certaines zones du cerveau où sa concentration est maintenue à des niveaux presque normaux même après déplétion, dans les autres tissus, sa concentration reflète l'apport alimentaire correspondant normalement à 0,1% des doses considérées comme thérapeutiques. Donc, le minéralogramme semble être une évaluation fiable de l'exposition alimentaire. Outre le rôle de stabilisation de l'humeur se dessinent d'autres fonctions au lithium bien que, à cet égard, des études concluantes soient nécessaires (fonction immunitaire, décontraction musculaire, régulation de l'humeur à faibles doses dans les syndromes névrotiques). Aux doses utilisées dans le traitement avec les oligo-éléments, l'administration ne pose pas de risque de surdose et des effets secondaires vérifiés. Il est commun dans les aliments (en particulier dans les algues, le café et le cacao). L'évaluation de son niveau dans les cheveux n'est pas corrélée avec certitude aux données cliniques.

### **ETANG - Sn**

Bien que l'étang puisse être considéré comme un élément toxique qui, dans sa forme organique, provoque des lésions du système nerveux central (les myélinopathies et la dégénérescence spongieuse), des études récentes semblent montrer son rôle physiologique à de très faibles concentrations: sa carence entraîne des modifications dans la croissance et la concentration de différents minéraux dans les organes. D'autre part, son excès interfère avec le métabolisme du zinc, du cuivre et du calcium, à travers la modification de l'activité de certaines enzymes. Il n'existe aucune étude sur les niveaux normaux et de sécurité relatifs à l'absorption de l'étain dans l'alimentation. L'excrétion urinaire de plus de 100 mg/jour semble indiquer un excès d'administration. L'absorption et la rétention de l'étain par voie orale ne semblent pas élevées et l'élimination par les selles est un mécanisme de compensation efficace dans le cas d'introduction excessive. La principale source d'étain alimentaire est représentée par les aliments en conserve.

### **STRONTIUM - Sr**

Le strontium est chimiquement similaire au calcium. Son niveau dans les cheveux est indicatif du niveau du strontium dans l'organisme et il est généralement lié à la concentration de calcium dans les tissus organiques. Le niveau de strontium dans les cheveux peut être augmenté à cause d'une contamination externe. Les troubles liés à un excès de strontium ne sont pas documentés. En général, le strontium ne provoque pas des problèmes de toxicité et certains chercheurs croient qu'il pourrait même être considéré utile pour le développement des os et des dents. Les faibles niveaux de strontium ont été liés à un affaiblissement des dents et des os. Une intégration du strontium est très importante pour la croissance normale des enfants. Les céréales et le lait sont des sources importantes de strontium. Une alimentation de mauvaise qualité, faible en calcium et en vitamine D, peut être parmi les causes d'une carence de strontium. Cependant, des niveaux trop élevés de strontium peuvent être dangereux pour le développement des os et du métabolisme général du calcium.

### **FLUOR - F**

Le fluor rentre dans une vaste gamme de médicaments, pour son action qui multiplie l'efficacité thérapeutique et la métabolisation des substances médicamenteuses, en amplifiant en même temps les effets secondaires.

Le fluor est l'ingrédient principal des médicaments psychotropes.

Plusieurs études démontrent qu'à doses excessives, le fluor tend à déplacer l'iode comme composant de l'hormone thyroxine, en empêchant ainsi à la glande thyroïde la correcte synthèse de cette hormone.

Dans ces cas, les maladies de la thyroïde, causées par une carence en iode, ne sont pas curables par une simple restauration du niveau normal de cet halogène (en mangeant du sel iodé, en respirant de l'air marin ou

des flacons d'iode). Il faut réduire les taux de fluor présents dans le corps, avant de normaliser l'iode.

Apparaît également une accumulation de fluor dans les os et les dents qui deviennent plus denses et compacts mais en même temps plus fragiles et moins élastiques dans la réparation des fractures. Les personnes atteintes d'ostéoporose dentaire et squelettique sont nombreuses en particulier dans les pays du Tiers-Monde où l'eau potable est extraite directement à partir de minéraux riches en fluor.

Dans des quantités inférieures à 1 mg/jour, le fluor aurait un rôle protecteur contre la carie dentaire (contesté par des études cliniques des années 70), à des doses allant jusqu'à 2 mg/jour il produirait des tâches (jaunes) dans les dents (la fluorite).

Pour ce rôle dans la prévention de la carie dentaire, dans de nombreux pays on pratique la fluoration de l'eau potable (désormais depuis les années 30). Le fluorure de sodium (vendu sous l'étiquette d'une substance toxique à l'état pur) est contenu dans une variété de bains de bouche, gels et dentifrices.

Ensemble avec d'autres halogènes, il est commun dans les substances anesthésiques.

La récente propagation de compléments anti-carie au fluor recommandés par les pédiatres et les dentistes dans l'enfance a augmenté le nombre d'études sur l'efficacité réelle de la substance et sur ses effets secondaires. Certains chercheurs, comme le chimiste Giorgio Petrucci, professeur adjoint à l'Université de Florence et auteur du livre "Les dangers du fluor", soutiennent que le fluor n'est pas efficace contre les caries et que la croyance qu'il l'était, avait été répandue depuis les années 40 sans de véritables preuves scientifiques mais sur la base d'intérêts économiques (le fluor est un déchet nucléaire dont l'élimination serait trop coûteuse). En raison de la capacité du fluor de réduire le QI, certains affirment qu'il est administré afin de faciliter le contrôle des masses. Une autre accusation au fluor, c'est de contribuer à l'affaiblissement des os.

### **TITANE - Ti**

Le titane est le neuvième élément métallique le plus présent dans la croûte terrestre et il présente des propriétés chimiques semblables à celles du zirconium et du vanadium. Le titane est présent en faibles concentrations dans les fruits et légumes alors qu'il se concentre fortement dans les mines (en particulier dans les mines de fer) et dans les cendres de la combustion du bois. Il est largement utilisé dans l'industrie et un excès de titane peut être le résultat d'une forte exposition professionnelle. Il est utilisé dans les alliages métalliques et sous la forme de dioxyde de titane (TiO<sub>2</sub>) dans les gaines pour les câbles électriques. Le dioxyde de titane est presque inerte et il est donc considéré comme un élément non toxique. D'autres formes de titane (nitride, borure, hydrure, chlorure) peuvent provoquer une fibrose tissulaire comme vérifié par des études sur les animaux. Les animaux qui ont bu de l'eau contenant 5 ppm de titane n'ont subi aucun dégât. Des niveaux élevés de titane dans les cheveux sont dus à des traitements tels que les colorants artificiels ou les "coups de soleil". En outre, de nombreux shampoings contiennent du dioxyde de titane qui peut s'accrocher tenacement aux cheveux et qui ne peut pas être complètement éliminé dans les traitements de lavage effectués avant l'analyse spectrophotométrique.

### **IODE - I**

L'importance de l'iode en tant qu'élément de valeur nutritionnelle est connue depuis longtemps. Les effets de sa déficience sont regroupés aujourd'hui sous le terme TDCI (Troubles Dus à la Carence en Iode) et sont visibles à tous les stades du développement humain. Ses effets sur la fonction thyroïdienne, les signes de carence et de toxicité sont étudiés de la part de l'OMS qui, dans le monde entier, a exhorté et proposé la mise en œuvre de plans intégratifs visant à prévenir la carence en iode frappant des populations entières. L'élimination des TDCI est dans les programmes institutionnels de nombreux pays, car ces troubles sont considérés comme un problème majeur de santé publique. L'utilisation de l'iode comme un supplément doit être justifiée par les données cliniques et de laboratoire: les seuls changements du minéralogramme ne sont pas suffisants pour justifier l'intervention thérapeutique qui doit être effectuée sous la surveillance médicale.

### **THALLIUM - Tl**

Le thallium est un élément hautement toxique qui, comme le plomb et le mercure, s'accumule dans de nombreux tissus de l'organisme. Le niveau dans les cheveux reflète une situation d'accumulation chronique, tandis que le niveau dans le sang n'est pas indicatif, à l'exception des globules rouges qui digèrent rapidement le thallium du sérum. Les sources les plus courantes de thallium sont: la nourriture (le thallium est 700 fois plus concentré dans la faune marine), le tabac, l'eau polluée, les composants électroniques, les poudres et certains engrais. Le thallium est rapidement et complètement absorbé lorsqu'il est ingéré, absorbé par les poumons ou par la peau. L'excès de thallium provoque des troubles du sommeil, des problèmes cardiaques, visuels et dermatologiques, des dysfonctions hépatiques et rénales. En présence d'un excès de thallium sont fréquents l'albuminurie et l'alopécie. Le potassium, le sélénium et les hydrogène-sulfures dérivés contrent l'accumulation du thallium et ses effets toxiques. Souvent, le thallium a une longue période de latence avant que ses symptômes apparaissent.

### **GERMANIUM - Ge**

Le germanium est un élément non essentiel avec des propriétés chimiques semblables à celles du silicium. C'est un important semi-conducteur utilisé dans la fabrication des transistors et des diodes. De plus, il est utilisé comme "luminophore" dans les lampes fluorescentes. Certains alliages à usage dentaire contiennent du germanium. De faibles concentrations de germanium (en ppm) sont présentes dans les animaux, les poissons et les

plantes avec un apport quotidien moyen pour l'homme de l'ordre de 1 à 3 mg. Le germanium a une activité bactéricide et il est utilisé dans certains traitements expérimentaux en tant qu'agent anticancéreux. Le germanium organique (le carboxy-éthyl-sesquioxyde de germanium et les sels lactates et les citrates de germanium) a été utilisé expérimentalement comme un agent antiviral et un immunostimulant (dans le SIDA). Les études sur les animaux ont montré une faible toxicité du germanium organique; mais les contrôles effectués sur les humains ne sont pas encore concluants. Le germanium inorganique est toxique en raison des dommages qu'il cause à la structure cellulaire rénale.

#### **PLATINUM - Pt**

Le platine n'est pas un élément essentiel et il a une faible toxicité. On a détecté sa présence dans l'air mais il n'y a aucune documentation sur l'exposition humaine et sur le rapport entre le platine et les tissus organiques. Le platine est mal absorbé par l'intestin mais il peut être absorbé par inhalation. Comme il s'agit d'un élément plutôt rare, la majorité des expositions au platine est d'origine professionnelle. Ces dernières années, on a constaté une légère augmentation du platine présent dans l'environnement en raison de l'utilisation du platine dans les pots catalytiques des voitures. Les symptômes de l'intoxication au platine peuvent être: dermatite, irritation des muqueuses, dyspnée et asthme (à cause de l'inhalation des poussières ou des sels de platine), une augmentation des réactions allergiques, néphrose et immunosuppression (à cause des sels de diamine de platine).

#### **CÉSIUM - Cs**

Le césium est un élément chimique extrêmement rare: on estime que, en nature, dans toute la planète, existent quelques dizaines de kilos. Cependant, malheureusement, ses isotopes radioactifs artificiels à usage technologique, militaire et énergétique sont devenus abondants. Après l'explosion de Tchernobyl, le césium s'est propagé dans toute l'Europe et à l'Est à des niveaux dangereux, en polluant les rivières, les nappes phréatiques et de nombreuses espèces de plantes mangées par les animaux et par l'homme lui-même. Donc, le césium est rentré dans notre système alimentaire et il provoque d'importants dommages au niveau cellulaire. Le césium est utilisé dans les appareils électroniques de haute technologie mais aussi dans les hôpitaux pour la radiothérapie ou la radiologie diagnostique ou certains types de tomodesitométries. Il est utilisé comme catalyseur dans certaines réactions alimentaires d'hydrogénation. Le césium synthétique, produit artificiellement pour des usages différents tels que la technologie de cellules photoélectriques, peut durer de 75 jours à trente ans. Le césium s'accumule dans plusieurs tissus du corps après les expositions et si on est particulièrement sensible aux isotopes radioactifs. Les symptômes tels que les vomissements, la diarrhée, les hémorragies et la nausée sont souvent associés à une intoxication au césium. Si le sujet en résulte intoxiqué par l'examen de minéralogramme et si dans son histoire clinique résulte une probable exposition récente, il vaudra mieux drainer les tissus avec l'utilisation d'Aloemixed associés et pour de longues périodes.

#### **CHLORE - Cl**

Le chlore irrite le système respiratoire, surtout chez les enfants et les personnes âgées. Dans de nombreux cas, il augmente les sinusites et les maux de tête. Comme gaz, il irrite les muqueuses et comme liquide, il provoque des brûlures de la peau. L'odeur de chlore se fait sentir à des concentrations de 3,5 ppm mais la concentration létale est d'environ 1000 ppm ou plus (pour cela, le chlore a été utilisé dans la première guerre mondiale comme arme chimique).

L'exposition aiguë à de fortes (mais non mortelles) concentrations de chlore peut entraîner l'œdème pulmonaire, une maladie très douloureuse. L'exposition chronique à de faibles niveaux de chlore affaiblit les poumons, ce qui les rend vulnérables à d'autres maladies. À long terme, il provoque aussi des réactions du système immunitaire et du côlon.

Dans un environnement domestique, le chlore se produit lorsque l'hypochlorite de sodium (ou eau de Javel) est mélangé avec de l'acide chlorhydrique. En cas de contact entre l'eau de Javel et l'urine (urée), l'ammoniaque ou d'autres produits de blanchiment, ils peuvent se développer des vapeurs toxiques contenant du chlore gazeux ou de trichlorure d'azote, ou même en contact avec l'eau de piscine trop riche en chlore.

## L'équilibre des minéraux

La balance des minéraux est l'une des choses les plus importantes pour la détermination du bon état de santé. Il s'agit de calculer le rapport entre les minéraux et les causes possibles de la pathologie pour une résolution de la fonction endocrinienne, métabolique et mentale.

Le rapport Ca/P est inférieur à 2,6, le phosphore prévaut sur le calcium et on parle de dominance orthosympathique. Le sujet rentre à l'intérieur de l'échelle de Selye comme métaboliseur RAPIDE, dit HYPER-OXYDATEUR ou sympathicotonique (du type A Behaviour ou du type YANG). Dans ce cas, l'organisme retient trop de phosphore et il est nécessaire de comparer l'analyse de la toxicité du phosphore avec les amalgames dentaires ou d'autres champs d'interférences comme les centres d'inflammations intestinales ou de dysbiose de la flore bactérienne et les amines toxiques; dans ce cas, veuillez vous contrôler avec un test de la dysbiose intestinale.

Votre rapport Na/Mg est  $> 4$  alors, dans ce schéma, votre Na est élevé, il est donc possible un hyperfonctionnement de la glande surrénale (cortex surrénalien), souvent associé à l'irritabilité, l'hypertension et l'hyperglycémie ou le dysmétabolisme glycémique. Lorsque l'aldostérone est en excès, le sodium est trop dans l'organisme et il peut y avoir des rétentions hydriques ou des intolérances aux eaux. Il est nécessaire de mettre en œuvre un programme de diurèse. Dans ce cas, le Mg et le K sont éliminés trop rapidement, provoquant également des altérations de l'humeur et des troubles fonctionnels de la motilité intestinale. On recommande une intégration des oligo-éléments manquants et un programme diurétique. S'il y a aussi des altérations glycémiques ou si le sujet a une certaine familiarité avec les troubles du métabolisme glycémique (le père et la mère avec l'hyper/hypoglycémie ou le diabète), alors on recommande aussi un contrôle alimentaire.

L'activité surrénalienne produit environ 150 hormones, dont la DHEA, qui sont introduites dans les cellules et converties en androgènes, œstrogènes et autres stéroïdes. Avec le vieillissement, l'activité de la DHEA est compromise. A partir d'études récentes, le sulfate de DHEA est produit en quantités considérables le matin et dégradé dans un court laps de temps et l'on croit être lié à l'activité de la nuit et de l'énergie matinale du méridien du Côlon. L'hormone a tendance à diminuer avec l'âge, le diabète et l'hyperglycémie. Les niveaux de DHEA semblent être directement liés à la mortalité. Dans le cas d'insuffisance surrénalienne, vous devriez prendre de la DHEA sous forme d'extrait sec de *Dioscorea Villosa*. Des quantités importantes de DHEA ne sont produites que par l'homme et le singe, ce qui indique être une hormone particulièrement importante dans les processus des organismes supérieurs. Les effets avérés se trouvent dans l'augmentation de la mémoire et de l'humeur, le renforcement du système immunitaire, l'augmentation de la libido, l'amélioration de l'ostéoporose, la protection du cerveau contre le vieillissement, la protection contre l'involution du thymus et contre l'immunodépression causée par le cortisone de synthèse.

Dans le rapport Ca/K, on peut lire la fonction thyroïdienne, quand elle est  $< 4,2$  le K prévaut et vous présentez une fonction thyroïdienne accélérée. La thyroïde supervise le contrôle de la température du corps, les émotions et le mouvement. Le Potassium est important pour la biodisponibilité de la thyroxine. Il est recommandé de mesurer la température basale. Il est recommandé de mesurer la température basale. Si elle est inférieure à  $36,4^{\circ}$ , cela indique une hypothyroïdie subclinique. Vous devriez mesurer la température axillaire avant de vous lever le matin pendant trois jours consécutifs (chez les femmes pendant une semaine). Ensuite, veuillez effectuer un contrôle de la thyroxine hématique (T4). Les taux de T4 augmentent pendant la grossesse, au cours de la thérapie d'œstrogènes, au cours des pathologies sécrétant des œstrogènes, après l'utilisation de l'héroïne et de la méthadone. Une diminution des taux de T4 peut se produire à la suite de traitements médicamenteux à base d'androgènes, de glucocorticoïdes, d'héparine, de salicylates, d'anticonvulsivants, tels la phénytoïne, les sulfamides, les antithyroïdiens. Veuillez effectuer également un contrôle de la Thyroglobuline (le dosage de la thyroglobuline est d'une importance fondamentale dans le suivi de la maladie de Basedow. La thyroïdectomie ou la thérapie à base d'iode radioactif dans les patients atteints d'hyperthyroïdie provoque une augmentation transitoire de la Thyroglobuline avec un retour rapide à la normale. Les patients souffrant de carcinome ou d'adénome thyroïdien de dérivation des cellules épithéliales thyroïdiennes présentent des niveaux élevés de Thyroglobuline. En revanche, dans le cancer médullaire ou dans les carcinomes indifférenciés, les niveaux restent normaux. La thyroglobuline peut être utilisée dans le suivi des patients atteints de cancer de la thyroïde). Un contrôle de la T3: la triiodothyronine, (Généralement, en conditions d'hyperthyroïdie, résultent élevés soit les niveaux de la T3, soit les niveaux de la T4 circulantes, à l'exception de la toxicose T3, dans laquelle seulement la concentration de la T3 augmente. Dans l'hypothyroïdie se trouvent des valeurs en dessous de la norme, même si l'indice le plus sensible pour un diagnostic correct semble être la T4. Cette dernière augmente dans l'hyperthyroïdie primitive (la TSH se réduit), dans l'hyperthyroïdie secondaire (la TSH augmente) et dans les syndromes paranéoplasiques (tumeurs bronchiques, pancréatiques). La T4 diminue dans l'hypothyroïdie primitive congénitale et acquise (la TSH est élevée), dans l'hypothyroïdie secondaire (la TSH est faible) et dans l'hypothyroïdie des lésions hypothalamiques (la TSH se réduit).). En outre, on recommande les Anticorps antimicrosomaux, les anticorps anti-peroxydase thyroïdienne, les

anticorps anti-thyroglobuline, la TSH (un glycopeptide sécrété par les cellules de l'hypophyse antérieure qui agit sur de multiples aspects fonctionnels de la thyroïde: la captation iodée, la synthèse de la thyroglobuline, l'activation de protéases et la libération des hormones thyroïdiennes en circulation. La T4 augmente dans les adénomes hypophysaires sécrétant la TSH et dans l'hypothyroïdie congénitale et acquise. Elle diminue dans l'hypopituitarisme avec un hypothyroïdie secondaire et dans l'hyperthyroïdie primitive), FT3 et FT4, toujours après une consultation médicale.

Le rapport Na/K doit être de 2,4, il lit la vitalité des glandes surrénales et la puissance expressive de la fonction créative en général. L'énergie primaire. Et dans ce rapport, il y a les premières données de la relation d'inversion causée par le SAG. Dans ce cas, vous souffrez d'un stress chronique, où le sodium se trouve en grandes quantités – parce qu'il est retenu dans le corps et il produit plus d'aldostérone.

Le rapport Ca/Mg est le deuxième rapport qui pris en compte dans l'inversion du SAG. Dans ce cas, le rapport est  $< 7$ , ce qui signifie une prévalence du magnésium retenu par le corps sur le calcium, donc une inhibition de l'hormone parathyroïdienne PTH et une inhibition éventuelle de l'insuline pancréatique, en particulier si la valeur du rapport est inférieure à 3. L'insuline semble être le principal antagoniste de la DHEA. Lorsque le rapport Ca/Mg  $< 3$  ou  $> 12$ , il y a une tendance au diabète alimentaire. Veuillez aussi vérifier si le rapport Na/K est  $< 2,5$ , tandis que si K est  $< 3$  mg%, existe une tendance éventuelle à l'hypoglycémie. Dans ces cas, vous devriez contrôler vos intolérances alimentaires.

Le rapport Zn/Cu doit être dans les limites de 8, il indique l'équilibre émotionnel, l'activité œstroprogestative. Dans votre cas, le rapport est  $< 8$ , ce qui indique une haute biodisponibilité du Cuivre qui, selon certaines études, pourrait conduire à la panique, la dépression, l'anxiété et l'émotivité excessive.

Le rapport Fe/Cu est un bon indicateur du système immunitaire; dans votre cas, le rapport est supérieur à la norme de 0.8. Cela donne la priorité au Fe et vous pourriez développer une anémie cupropénique et d'éventuelles infections bactériennes. Vos prédispositions doivent être confirmées par le Thema 04 d'analyses des souches virales et bactériennes ou par le test de la dysbiose intestinale. Si vous êtes aussi un sujet hyper-oxydateur alors la probabilité augmente. Veuillez vérifier éventuellement l'intoxication au fer.

## L'oligo-diathèse

|   |  |
|---|--|
| ALLERGIQUE<br>défaillance de la mémoire, instabilité,<br>tendance à l'agressivité, fatigue,<br>prédisposition allergique  | Manganèse<br><i>une ampoule tous les deux jours sous<br/>la langue dans la matinée à estomac<br/>vide</i>        |
| HYPOSTÉNIQUE<br>apathie, asthénie, besoin de repos,<br>prédisposition aux infections respiratoires  | Manganèse/Cuivre<br><i>une ampoule tous les deux jours sous<br/>la langue dans la matinée à estomac<br/>vide</i> |
| DYSTONIQUE<br>vieillessement organique précoce,<br>tempérament nerveux, prédisposition aux<br>syndromes de dystonie neurovégétative,<br>cardiovasculaires, arthrosiques, douleurs<br>goutteuses | Manganèse/Cobalt<br><i>une ampoule tous les deux jours sous<br/>la langue dans la matinée à estomac<br/>vide</i> |
| ANERGIQUE<br>confusion mentale, prédisposition à la<br>dépression, fatigue physicophysique,<br>affaiblissement du système immunitaire   | Cuivre/Or/Argent<br><i>une ampoule tous les deux jours sous<br/>la langue dans la matinée à estomac<br/>vide</i> |
| SYNDROME DE DÉSADAPTATION<br>déficit temporaire des facultés intellectuelles,<br>blocage émotionnel, dysfonctions<br>endocriniennes de l'axe hypophyso-<br>pancréatique                         | Zinc/Cuivre<br><i>une ampoule tous les deux jours sous<br/>la langue dans la matinée à estomac<br/>vide</i>      |

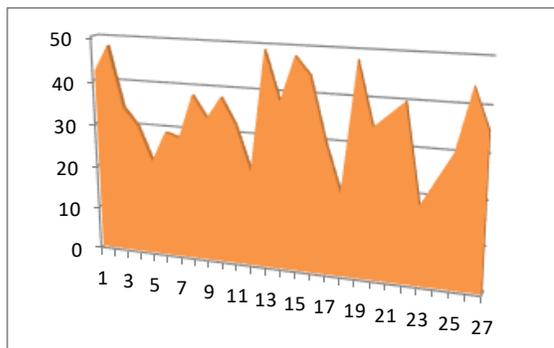
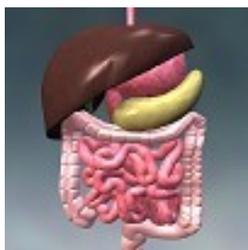
Considérez seulement les éléments marqués en bleu

Test de la Dysbiose Intestinale exécuté avec la méthode Daphne

## - APPAREIL DIGESTIF -

| Élément                     | seuil 39 | %  |
|-----------------------------|----------|----|
| glandes salivaires          |          | 42 |
| pylore                      |          | 48 |
| mésentère                   |          | 34 |
| cardia                      |          | 30 |
| estomac                     |          | 22 |
| muqueuse gastrique          |          | 29 |
| foie                        |          | 28 |
| vésicule biliaire           |          | 38 |
| voies biliaires             |          | 33 |
| bile                        |          | 38 |
| pancréas exocrine           |          | 32 |
| rate                        |          | 22 |
| duodénum                    |          | 49 |
| intestin grêle              |          | 38 |
| caecum                      |          | 48 |
| appendice                   |          | 44 |
| côlon transverse            |          | 30 |
| côlon ascendant             |          | 19 |
| angle duodéno-jéjunal       |          | 48 |
| côlon descendant            |          | 34 |
| côlon sigmoïde              |          | 37 |
| rectum                      |          | 40 |
| mucus du côlon              |          | 18 |
| plaques de Peyer            |          | 24 |
| mucus rectum-sigmoid        |          | 30 |
| réseau lymphatique du côlon |          | 44 |
| côlon total                 |          | 35 |

Le pourcentage de synthèse des organes stressés



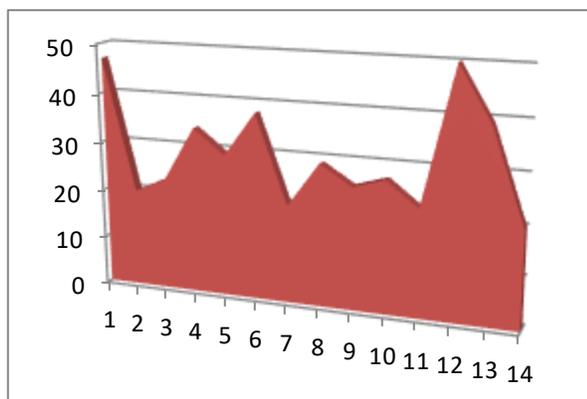
Le graphique montre la situation d'ensemble du système digestif.

Les pics négatifs indiquent une activité aiguë ou chronique.

Les dysbioses intestinales qui créent enflures, colites, constipations ou diarrhées, malaises, sensations de fatigue, etc. représentent désormais un problème social. Les symptômes sont dus au mucus intestinal, aux bactéries pathogènes, au mauvais fonctionnement des enzymes, à de mauvais médicaments, aux parasites, à une mauvaise alimentation, au stress émotionnel. Un intestin propre assure une meilleure santé. Notre intestin mesure environ 300 mètres carrés et c'est là où se déposent toutes nos erreurs d'une vie. Notre flore bactérienne vitale produit des antibiotiques naturels et, avec la vitamine K et B12, des acides biliaires et des processus enzymatiques interviennent dans le métabolisme pour renforcer le système immunitaire, mieux digérer, absorber les parties les plus de qualité de la nourriture et les moins critiques pour les intolérances alimentaires. La bonne santé générale dépend toujours d'un intestin propre, purifié des amines toxiques et des radicaux libres. Pendant la digestion (décarboxylation), certains aliments deviennent «collants» en créant un mucus qui adhère à la surface intestinal de 300 m<sup>2</sup>, en accueillant ainsi des toxines et des agents pathogènes. Généralement, les plus grandes quantités de mucus intestinal sont produites par les aliments acides, la farine, la viande, les crustacés, les œufs, les lentilles et les arachides, tandis que les agrumes, les fruits, les légumes et les ferments lactiques ont tendance à dissoudre le mucus. Un exemple est le fait que, dans les temps anciens, pour attacher les pages des livres, on utilisait une colle produite à partir de la farine cuite. Au contraire, en mangeant les citrons, les fraises ou les pamplemousses peuvent apparaître des petits points sur la peau car les agrumes font fondre les toxines du mucus intestinal en les libérant dans la circulation sanguine.

Test de la Dysbiose Intestinale exécuté avec la méthode Daphne  
**- TOXINES DIGESTIVES -**

| Élément        | seuil 34 | %  |
|----------------|----------|----|
| agmatine       |          | 47 |
| mercaptan      |          | 20 |
| histamine      |          | 23 |
| cadavérine     |          | 34 |
| putrescine     |          | 29 |
| tyramine       |          | 38 |
| indole         |          | 20 |
| scatol         |          | 29 |
| Acide acétique |          | 25 |
| CO2            |          | 27 |
| acide oxalique |          | 22 |
| ammoniac       |          | 50 |
| phénol         |          | 39 |
| alcool fusel   |          | 20 |



Votre état d'amines toxiques cumulées dans l'appareil digestif à la suite de la décarboxylation des protéines est de **36%**

### LES TOXINES INTESTINALES ET LA DYSBIOSE BACTÉRIENNE

Lorsque la flore bactérienne est altérée, cette condition est appelée dysbiose. Une dysbiose produit des toxines intestinales qui sont converties principalement par les acides aminés. Ce trouble toxique induit une diminution significative des enzymes et des immunoglobulines (IgA) qui se trouvent dans les plaques de Peyer. Elles font partie à 60% de notre système immunitaire qui se réduit largement s'il y a des présences dysbiotiques et toxiques élevées. Lorsque les protéines ne sont pas bien digérées à la suite d'une dysbiose intestinale, on produit des toxines intestinales par la décarboxylation qui génère des amines toxiques.

|                     |     |                   |
|---------------------|-----|-------------------|
| Arginine            | >>> | Agmatine          |
| Cystine et Cystéine | >>> | Mercaptan         |
| Histidine           | >>> | Histamine         |
| Ornithine           | >>> | Putrescine        |
| Lysine              | >>> | Cadavérine        |
| Tyrosine            | >>> | Tyramine          |
| Tryptophane         | >>> | Indole et Scatole |

A ces toxines des acides aminés s'ajoutent des toxines produites par la fermentation. Les modifications des amines toxiques et de la flore bactérienne intestinale peuvent conduire à des problèmes de colite, gastrite, constipation ou diarrhée, voire des altérations cancérogènes du côlon et de l'intestin.  
 Nous vous recommandons de suivre scrupuleusement une thérapie de désintoxication et de rééquilibrage du système digestif pour retrouver la forme parfaite d'une juste symbiose entre le corps et l'esprit.

Si vous démarrez la journée avec un verre d'eau tiède, avec un jus de citron et de mauve (ou une tisane), tout cela vous aidera à l'élimination du mucus intestinal, en particulier grâce à la thérapie des citrons : tous les trois jours, rajoutez un citron de plus dans l'eau tiède jusqu'à arriver à dix citrons par jour pour revenir progressivement et avec la même fréquence à un citron par jour. En outre, on suggère toujours deux cuillères à café de bitter suédois ou une tisane hépatobiliaire après avoir mangé.

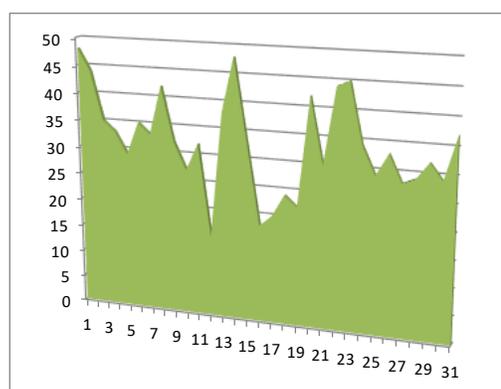
Test de la Dysbiose Intestinale exécuté avec la méthode Daphne

## - LA FLORE BACTÉRIENNE -

| Élément                         | seuil 38 | %  |
|---------------------------------|----------|----|
| <i>Escherichia coli</i>         |          | 48 |
| <i>Helicobacter pylori</i>      |          | 44 |
| <i>Candida albicans</i>         |          | 35 |
| <i>Candida Glabrata</i>         |          | 33 |
| <i>Candida Guillemondii</i>     |          | 29 |
| <i>Candida Krusei</i>           |          | 35 |
| <i>Candida Tropicalis</i>       |          | 33 |
| <i>Candida Parapsilosis</i>     |          | 42 |
| <i>Candida Pseudotropicalis</i> |          | 32 |
| <i>Clostridium difficile</i>    |          | 27 |
| <i>Klebsiella oxytoca</i>       |          | 32 |
| <i>Staphylococcus aureus</i>    |          | 15 |
| <i>Proteus vulgaris</i>         |          | 38 |
| <i>Pseudomonas</i>              |          | 48 |
| <i>Clostridium perfringens</i>  |          | 33 |
| <i>Streptococcus</i>            |          | 18 |
| <i>Shighella</i>                |          | 20 |
| <i>Salmonella</i>               |          | 24 |
| <i>Yersinia</i>                 |          | 22 |
| <i>Lact. Rhamnosus</i>          |          | 42 |
| <i>Bifidobacterium bifidum</i>  |          | 30 |
| <i>Lact. Lactis</i>             |          | 44 |
| <i>Saccharomyces</i>            |          | 45 |

| Élément                           | %  |
|-----------------------------------|----|
| <i>Saccharomyces boulardii</i>    | 34 |
| <i>Lactobacillus reuteri</i>      | 29 |
| <i>Lactobacillus bulgaricus</i>   | 33 |
| <i>Lactobacillus thermophilus</i> | 28 |
| <i>Lactobacillus acidophilus</i>  | 29 |
| <i>Saccharomyces cerevisiae</i>   | 32 |
| <i>Lact. Casei</i>                | 29 |
| <i>Lact. Gasseri</i>              | 37 |

Le pourcentage fonctionnel de la dysbiose



### LA FLORE BACTÉRIENNE INTESTINALE

Pour effectuer au mieux ses activités métaboliques, le système digestif nécessite la présence d'une série de bactéries, connues sous le nom de "microflore intestinale", qui favorise les procédés de transit, d'absorption et de transport. Les études scientifiques qui ont révélé un risque accru de certaines maladies chez les personnes présentant une altération de la flore bactérienne intestinale sont nombreuses.

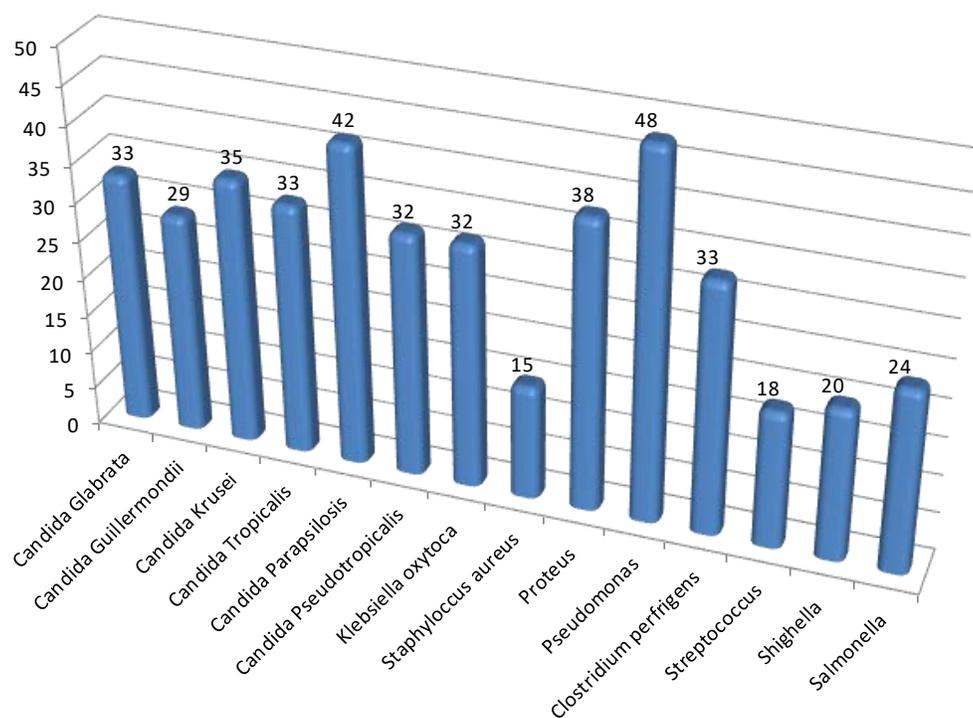
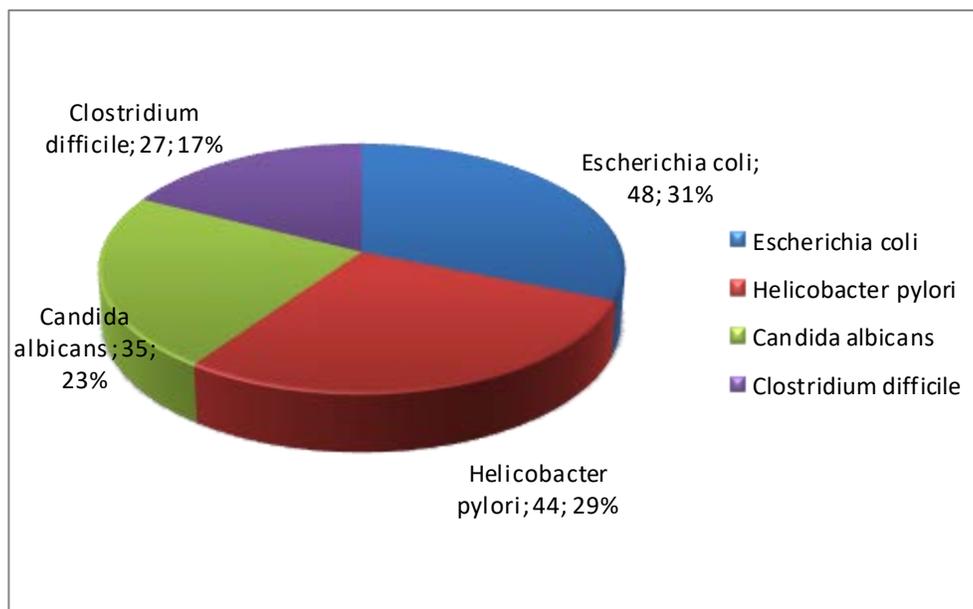
#### La composition de la microflore

Le tractus gastro-intestinal de l'être humain est capable de contenir en moyenne de 300 à 500 espèces différentes de bactéries. La majorité des bactéries est localisée dans la partie inférieure de l'intestin (côlon). La rareté des bactéries dans l'estomac et dans l'intestin supérieur est due à la forte présence de substances corrosives (les acides, la bile et les sécrétions pancréatiques), rendant l'habitat impropre à la survie et à la prolifération de ces micro-organismes. Malheureusement, une des bactéries qui survit dans le milieu acide est un organisme nuisible, l'*Helicobacter pylori*, responsable de l'ulcère gastrique.

La colonisation de l'intestin par ces bacilles commence à la naissance et se termine en quelques jours. La composition et l'entité de la flore bactérienne de l'enfant dépendent du type d'accouchement (naturel ou par césarienne), de l'alimentation reçue (maternelle ou artificielle) et des environs. Cela explique pourquoi, avec les années, la flore intestinale peut changer considérablement.

L'examen bactériologique des selles et la culture des bactéries ont montré une prévalence élevée de bactéries anaérobies (qui peuvent survivre en l'absence d'oxygène), par rapport aux bactéries aérobies (qui ont besoin d'oxygène pour rester en vie). Parmi les bactéries du premier groupe présentes dans l'intestin, on compte le *Bifidobacterium*, le *Eubacterium*, le *Clostridium*, le *Peptococcus*, le *Peptostreptococcus* et le *Ruminococcus*. Parmi les bactéries de type aérobie, on a identifié, parmi d'autres, l'*Escherichia*, l'*Enterobacter*, l'*Enterococcus*, la *Klebsiella*, le lactobacille et le proteus.

Test de la Dysbiose Intestinale exécuté avec la méthode Daphne  
 - LA FLORE BACTÉRIENNE -



Test de la Dysbiose Intestinale exécuté avec la méthode Daphne

## - LA FLORE BACTÉRIENNE -

### Les principales fonctions

La flore bactérienne intestinale est une véritable barrière microbienne-enzymatique capable de protéger l'organisme contre les attaques des micro-organismes nuisibles et de décomposer les éléments en transit en des parties plus petites afin de rendre disponibles les facteurs essentiels, tels que les vitamines, les minéraux et tous les oligo-éléments requis par l'organisme. Selon les enquêtes menées sur des animaux de laboratoire privés de bactéries intestinales, le rôle de la microflore bactérienne semble se résumer en trois fonctions principales: métaboliques, trophiques et protectrices.

**fonction métabolique:** fermentation des résidus des composants alimentaires non-digestibles et du mucus intestinal endogène; récupération d'énergie sous la forme de courtes chaînes d'acides gras; production de la vitamine K et absorption des ions de contrôle;

**fonction trophique:** contrôle de la prolifération et de la différenciation des cellules épithéliales; développement et homéostasie du système immunitaire;

**fonction de protection:** effet de barrière contre les agents pathogènes.

Quand il y a une altération de la flore bactérienne (à cause du stress, des troubles alimentaires, des médicaments ou d'une maladie), le corps entier en est affecté; en particulier, ces déséquilibres peuvent conduire à une réduction des enzymes et des immunoglobulines IgA, des substances à la base du système immunitaire de l'intestin, concentrées dans les stations lymphatiques appelées « plaques de Peyer », qui représentent au moins 65% du potentiel immunitaire de l'organisme. De là, le risque de prolifération excessive des mycoses et des agents pathogènes, ainsi que l'exposition accrue aux maladies, même graves. En particulier ...

### ...Le cancer du côlon

Bien qu'il soit presque certain que le développement du cancer du côlon dépend fortement de la prédisposition génétique, dans certains cas, la nourriture et le style de vie semblent être les responsables de la maladie. En effet, ce n'est pas une nouveauté que la consommation élevée de viande rouge et de graisses peut augmenter le risque de cancer du côlon et du rectum et que, au contraire, la consommation régulière de fruits, légumes, poisson et céréales est capable de réduire l'incidence de la maladie. Selon les experts, le lien entre le risque de cancer de l'intestin et la mauvaise alimentation dépendrait de l'altération de la flore bactérienne intestinale, ce qui pourrait aussi favoriser le développement de cancérogènes co-carcinogènes et pro-carcinogènes, des substances capables de stimuler la prolifération des cellules néoplasiques. En fait, l'analyse des selles des sujets sains qui ont suivi un régime alimentaire riche en graisses et pauvre en fruits et légumes a montré une augmentation de la concentration des composés nitrosés, des substances connues pour être à l'origine du cancer du côlon.

### ...Les maladies inflammatoires de l'intestin

Même pour une inflammation de l'intestin, en plus de possibles causes génétiques, l'altération de la flore bactérienne semble jouer un rôle important. En particulier, de nombreux cas de colite ulcéreuse et de maladie de Crohn (les formes les plus diffusées d'inflammation intestinale) semblent dépendre précisément de l'absence de production de IgA et IgG (un autre type d'immunoglobulines) dans l'intestin, dont la réduction pourrait être causée par une altération de la microflore bactérienne. Par conséquent, l'intestin a des difficultés à se protéger contre les attaques des agents nocifs, des bactéries et des substances échappées à la digestion et il active des spécifiques automatismes cellulaires de réponse inflammatoire visant à éliminer le facteur agressif; ces mécanismes, à long terme, conduiraient à une inflammation chronique de l'intestin.

### L'étude des probiotiques et des prébiotiques

Pour prévenir ces maladies intestinales et aussi d'autres, actuellement la recherche médico-scientifique s'intéresse aux bactéries probiotiques et prébiotiques, à savoir les bactéries bénéfiques pour la santé humaine. En particulier, le terme «probiotique» se réfère à ces bactéries qui, une fois ingérées, sont en mesure d'arriver vivantes et actives dans l'intestin, sans être détruites par les sels biliaires ou par les sucs gastriques; avec le terme «prébiotique» sont indiquées les composés capables de stimuler le développement de «bonnes» bactéries présentes dans le côlon. La combinaison de probiotiques et prébiotiques est également connue comme «combinaison symbiotique». De nombreuses études sur les animaux de laboratoire ont démontré que l'ajout dans l'alimentation des probiotiques et des prébiotiques est capable de réduire le développement du cancer du côlon. Par contre, il n'y a pas encore des preuves formelles de cet effet protecteur sur les humains. Toutefois, il a déjà été amplement démontré que les bactéries probiotiques sont capables de contrecarrer la production de substances cancérogènes, co-carcinogènes et pro-carcinogènes, qui sont des promoteurs potentiels du cancer de l'intestin.

Test de la Dysbiose Intestinale exécuté avec la méthode Daphne  
 - LA FLORE BACTÉRIENNE -

### LES TYPES DE CANDIDA

**Candida Albicans** est responsable de 90% de toutes les mycoses et elle présente la plus grande adhérence à la muqueuse par rapport à d'autres types de Candida. La mycose peut activement pénétrer dans l'épithélium à l'aide d'exo-enzymes lipolytiques et hydrolytiques. Du point de vue énergétique, elle est active sur le méridien du côlon et du Poumon Loge métal dans la Médecine Traditionnelle Chinoise.

**Candida Glabrata** est l'agent pathogène le plus courant parmi les infections fongiques du système urinaire et notamment elle provoque des mycoses vaginales. Énergétiquement, elle est active sur le méridien de la vessie et des reins loge Eau.

**Candida Guillemondii** est un germe de l'air présent partout (air, eau, plantes) et aussi comme agent contaminant dans les aliments. La mycose est hautement pathogène, elle peut provoquer l'endocardite chez les toxicomanes, la septicémie après la chirurgie cardio-vasculaire, la méningite, l'onychomycose et des maladies de la peau. Énergétiquement, elle est active sur le méridien du Maître-Cœur et du Vaisseau Gouverneur.

**Candida Kruseisi** se trouve dans la salive, les ongles, les bronches, les matières fécales et le vagin. Elle est présente dans les endocardites et elle cause la diarrhée chez les enfants et dans de nombreux cas aussi chez les adultes. Énergétiquement, elle est active sur le méridien de l'intestin grêle et du Vaisseau Conception.

**Candida Tropicalis** se trouve dans les endocardites fongiques et elle est très résistante à la thérapie. Énergétiquement elle est active sur le méridien de l'intestin grêle, du Cœur, de la loge Feu, de la loge Terre et sur les méridiens de la rate et du pancréas.

**Candida Parapsilosis** est l'agent étiologique des onychomycoses et des dermatomycoses. Énergétiquement, elle est active sur le méridien du foie et de la vésicule biliaire et de la loge bois en Médecine Traditionnelle Chinoise.

**Candida Pseudotropicalis** se trouve dans la salive et dans des frottis de la muqueuse. Énergétiquement, elle est active surtout sur les méridiens du Vaisseau Conception.

### LES SYMPTÔMES QUI FONT SOUPÇONNER LA PRÉSENCE DE CANDIDA

- Matières fécales molles, collantes et déformées
- Hyper-flatulence due aux levures qui produisent des gaz poussant le diaphragme dans la poitrine, ce qui provoque l'essoufflement, certaines maladies cardiaques, des extrasystoles et même l'angine de poitrine
- Démangeaison péri-anale, renforcée par la chaleur
- Crises de faim, notamment pour les sucres et les glucides
- Mycoses vaginales et/ou une Balanite chronique et récurrente
- Déficience permanente du zinc et du fer

### LES CRITÈRES POUR LES ENFANTS

- Les coliques abdominales
- L'érythème fessier

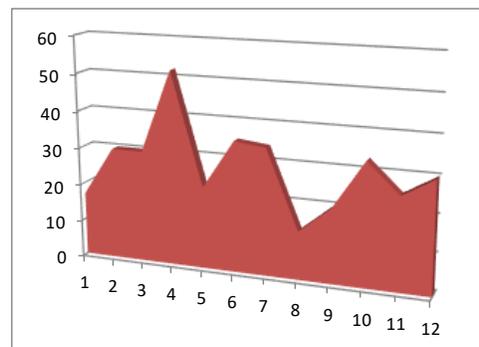
### LES SYMPTÔMES NON SPÉCIFIQUES

- Efflorescences cutanées, telles que la pseudo-acné, la pseudo-psoriasis et les organismes candida
- Fatigue chronique
- Excès de poids
- Diarrhée et constipation
- Foie gras, valeurs hépatiques accrues
- Douleurs musculaires et arthrites
- Inflammations chroniques des voies urinaires
- Intolérances alimentaires
- Migraines
- Tendance aux infections

Test de la Dysbiose Intestinale exécuté avec la méthode Daphne

## - LES ENZYMES DIGESTIVES -

| Elément            | seuil 38  | %  |
|--------------------|---|----|
| cellulase          |  | 17 |
| amylase            |  | 30 |
| pancréatine        |  | 30 |
| protéase           |  | 52 |
| broméline          |  | 22 |
| lipase             |  | 35 |
| papaïne            |  | 34 |
| protéase du gluten |  | 13 |
| lactase            |  | 20 |
| galactosidase      |  | 33 |
| rennine            |  | 25 |
| glutenase          |  | 30 |



Le pourcentage hypo-fonctionnel des enzymes 8%

### LES ENZYMES DIGESTIVES

#### L'AMYLASE

L'amylase est une enzyme digestive capable de cliver les oligosaccharides et les polysaccharides en de petits composés (les disaccharides). L'amylase du sérum est principalement produite dans le pancréas et dans les glandes parotides. Une augmentation de l'amylase peut également développer des lésions inflammatoires des glandes salivaires, l'ulcère gastroduodénal, l'occlusion intestinale, les calculs biliaires, l'anévrisme de l'aorte, la péritonite, l'appendicite aiguë, les traumatismes cérébraux, les brûlures, les chocs traumatiques. Une légère variation se produit dans le cas d'un abcès tubo-ovarien. L'hyperamylasémie peut s'associer à l'hyperthyroïdie.

Des niveaux élevés d'amylase peuvent être rencontrés pendant la grossesse et chez les alcooliques. La morphine, la codéine, la chlorotiazine, la pentazocine, les corticoïdes, les contraceptifs oraux, la pancréozymine et la sécrétine peuvent augmenter les niveaux d'amylase.

#### LA BROMÉLASE

La bromélastase est une enzyme protéolytique extraite de la tige de l'ananas. La bromélastase améliore le renouvellement des protéines dans le corps, y compris celles du tissu articulaire.

La bromélastase exerce une activité d'anti-agrégation des plaquettes, vérifiée sur les humains. Elle exerce aussi une activité fibrinolytique directe sur les caillots sanguins.

La bromélastase exerce une activité anti-inflammatoire à la fois directe et indirecte. Dans les études sur les animaux, la bromélastase a été la plus efficace parmi les nouvelles substances étudiées, de même que le prednisone. Elle agit sur l'inflammation, les œdèmes et la douleur à la fois pour la fibrinolyse directe des caillots, pour l'activation des prostaglandines anti-inflammatoires et pour l'inhibition de la bradykinine, une substance qui augmente la perméabilité vasculaire et qui stimule la douleur. L'action de la bromélastase sur les médiateurs inflammatoires est vraiment puissante et variée.

La bromélastase a été étudiée à plusieurs reprises, dans différents types de cancer, soit seule, soit comme traitement adjuvant, pour ses propriétés anti-tumorales et anti-métastatiques avec des résultats intéressants qui méritent d'être explorés.

La bromélastase induit la production de cytokines, un élément clé du système immunitaire, seule ou en combinaison avec l'interféron.

Une aide à la digestion: la bromélastase est active à différents pH dans l'estomac et dans l'intestin grêle. Elle remplace la pepsine et la trypsine lorsqu'elles sont insuffisantes ou lorsque le pancréas est affaibli.

#### LA LACTASE

La lactase est une enzyme capable de cliver le lactose dans les deux monosaccharides qui le constituent (le glucose et le galactose), en permettant ainsi l'absorption. Les cas d'intolérance au lactose dans les enfants sont presque toujours secondaires à des maladies intestinales. Le problème de l'intolérance au lactose dans les années

Test de la Dysbiose Intestinale exécuté avec la méthode Daphne  
- LES ENZYMES DIGESTIVES -

postérieures à l'enfance est très différent et de proportions plus importantes. En effet, après le sevrage, l'activité de la lactase diminue rapidement, selon un schéma prédéfini génétiquement.

#### **LA LEPTINE**

La leptine est une protéine produite principalement par le tissu adipeux mais également par d'autres tissus, y compris le placenta, le tissu mammaire et le tractus gastro-intestinal. Les taux circulants sont directement proportionnels à l'adiposité et ils sont plus intenses chez les femmes que chez les hommes. La leptine augmente lorsque on gagne du poids et elle diminue au cours du jeûne et après l'exercice physique. Sa principale fonction est celle de réguler l'homéostasie énergétique (la diminution de l'apport alimentaire et l'augmentation de la dépense énergétique).

#### **LA PROTÉASE**

La protéase est une enzyme qui a la fonction de cliver les protéines en de plus petits fragments (les peptides). Sa carence provoque une accumulation de protéines non digérées, en déclenchant des inflammations, des maladies auto-immunes et des allergies. Par contre, à des niveaux normaux, la protéase possède des propriétés anti-inflammatoires, anti-oedème et immune-modulatrices.

#### **LA LIPASE**

La lipase est une enzyme qui digère les graisses, en favorisant le traitement et l'élimination des graisses accumulées dans le corps, en aidant ainsi la réduction des dépôts adipeux.

#### **LA CELLULASE**

La cellulase est une enzyme qui catalyse l'hydrolyse de la cellulose. Elle manque dans notre système digestif. Elle effectue la conversion de la cellulose en cellobiose. Elle est contenue dans les sécrétions digestives de différents invertébrés (les insectes et les escargots) et dans les cellules des microorganismes bactériens et fongiques. La production de la cellulase est une fonction importante des bactéries composantes la flore microbienne du tractus gastro-intestinal des herbivores, qui sont donc en mesure d'utiliser comme alimentation les produits démolis de la cellulose.

#### **LA PAPAÏNE**

La papaïne est une enzyme capable de dégrader les protéines en peptides, elle possède aussi une action enzymatique digestive qui peut être utile en cas de digestion difficile car elle facilite grandement la digestion des protéines: elle est un remède irremplaçable après des repas abondants et pressés. En cas d'ingestion à estomac vide, la papaïne exerce une action anti-inflammatoire et une excellente action drainante, surtout si elle travaille en synergie avec la bromélastase (elle facilite la libération des acides gras des cellules adipeuses).

#### **LA PANCRÉATINE**

La pancréatine est un médicament extrait du pancréas du bœuf ou du porc, consistant en un mélange d'enzymes pancréatiques impliquées dans la digestion des lipides, des glucides et des protéines. Elle est administrée en cas d'insuffisance fonctionnelle du pancréas exocrine, sous la forme de comprimés ou de capsules kéraatinisées.

#### **LA RÉNINE**

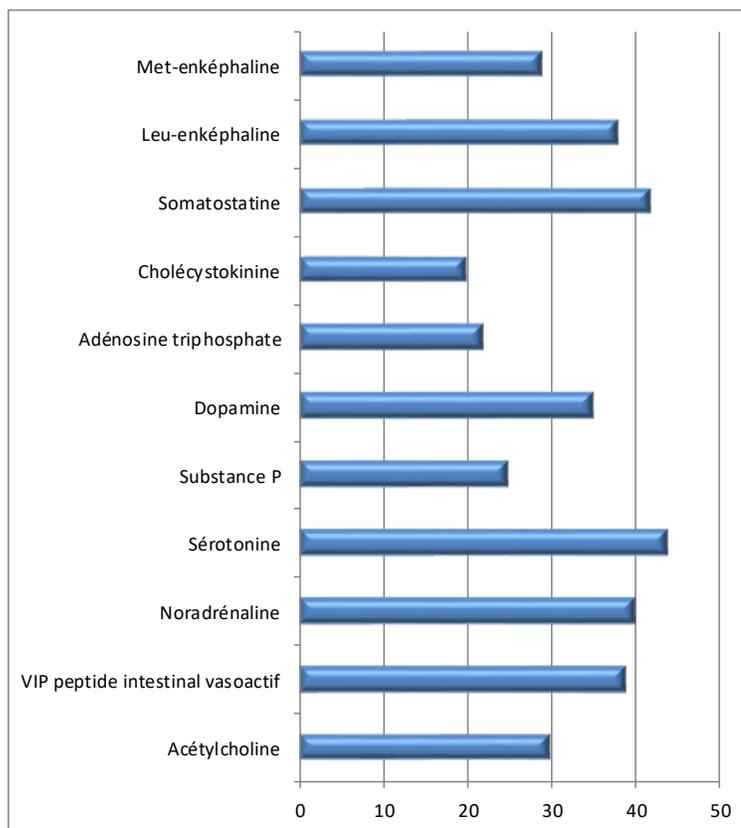
La rénine est une enzyme du suc gastrique (avec la pepsine) qui agit comme un acide et qui provoque la coagulation et le caillage du lait par la disjonction de la caséine, sécrétée seulement dans l'estomac des enfants et absente dans l'adulte.

#### **LA PROTÉASE DE GLUTEN**

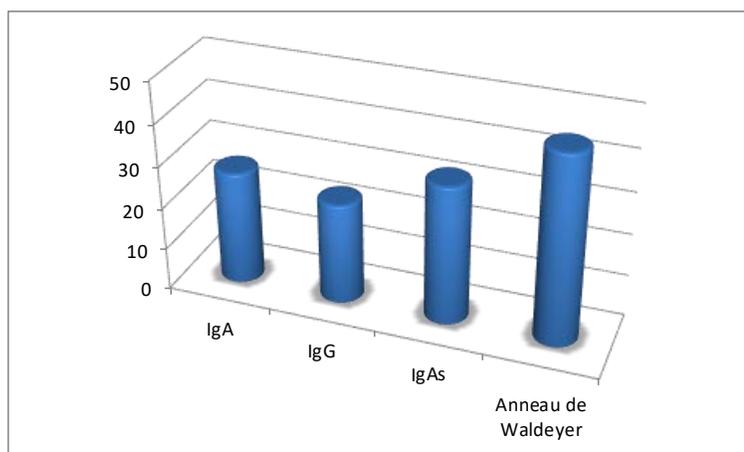
Appartiennent à ce groupe la transglutaminase, la gliadine (une protéine soluble dans l'alcool et contenue dans la farine de blé) et les anticorps anti-endomysium. La transglutaminase catalyse la liaison entre les peptides et elle reconnaît la gliadine comme un substrat. Si des anticorps anti-gliadine et anti-transglutaminase sont présents dans le sérum du patient, ce dernier souffre de la maladie cœliaque.

Test de la Dysbiose Intestinale exécuté avec la méthode Daphne  
**- LE SYSTÈME IMMUNITAIRE DIGESTIF -**

| Élément                          | seuil 38 | %  |
|----------------------------------|----------|----|
| Acétylcholine                    |          | 30 |
| Gastrine                         |          | 44 |
| VIP peptide intestinal vasoactif |          | 39 |
| Noradrénaline                    |          | 40 |
| Sérotonine                       |          | 44 |
| Substance P                      |          | 25 |
| Dopamine                         |          | 35 |
| Protéine                         |          | 32 |
| Ptomaïne                         |          | 35 |
| IgA                              |          | 27 |
| IgG                              |          | 24 |
| IgAs                             |          | 33 |
| Anneau de Waldeyer               |          | 45 |
| Nerf vague                       |          | 20 |
| Adénosine triphosphate           |          | 22 |
| Sels biliaires                   |          | 24 |
| Cholécystokinine                 |          | 20 |
| Sécrétine                        |          | 44 |
| Peptide inhibiteur gastrique     |          | 42 |
| Somatostatine                    |          | 42 |
| Leu-enképhaline                  |          | 38 |
| Met-enképhaline                  |          | 29 |
| Niacine                          |          | 42 |
| Biocide                          |          | 24 |
| Tapis lymphatique intestinale    |          | 34 |



Le pourcentage de synthèse



Test de la Dysbiose Intestinale exécuté avec la méthode Daphne  
**- LE SYSTÈME IMMUNITAIRE DIGESTIF -**

### LES ANTICORPS INTESTINAUX

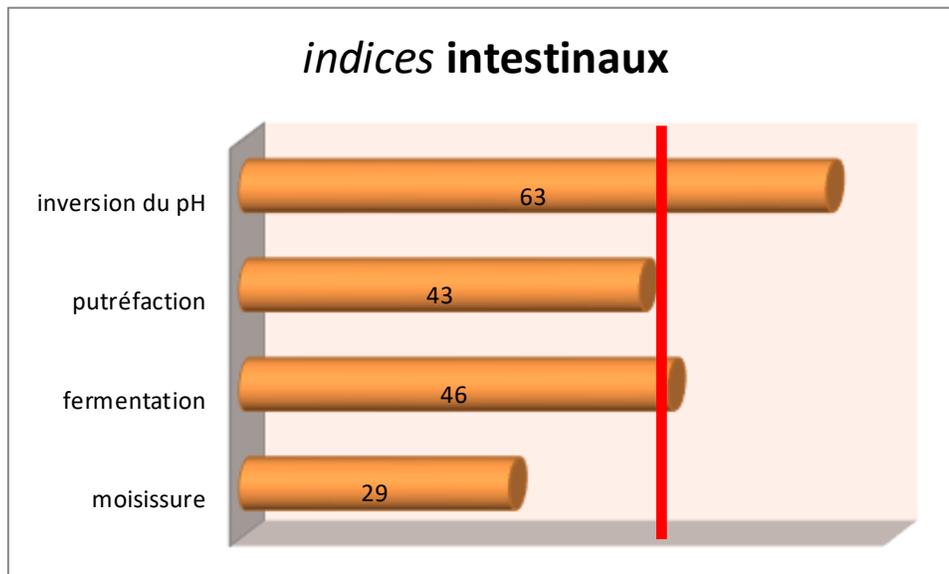
La muqueuse intestinale produit toutes les classes d'Ig avec une prévalence élevée (environ 90%) des IgA, alors que dans le reste du corps il y a une prévalence des IgG (les immunoglobulines de mémoire). Le taux de IgA/IgM/IgG dans la muqueuse intestinale est égale à 20:03:01; dans l'intestin, la concentration des IgA peut arriver à être 1.000 fois supérieure à celle des IgG alors que, dans le sérum, ces dernières sont de 4 à 6 fois plus que les IgA. Les IgA intestinales contiennent, dans leur structure à dimère, une fraction de sécrétion qui en permet l'adhésion spécifique à des sites d'action, en se modifiant ainsi en IgAs.

Cette observation a conduit à penser qu'il y a un système défensif spécifique dans la muqueuse gastro-intestinale, une sorte de «couche protectrice». C'est comme un système de protection locale hautement spécialisé, avec une souplesse considérable et essentielle pour assurer l'homéostasie immunitaire de l'hôte dans des conditions normales. C'est précisément l'intégrité fonctionnelle de cette «couche protectrice» qui fait la différence entre un sujet sain et celui en mauvaise santé; il a été démontré que les IgAs possèdent:

- une ACTIVITÉ ANTIVIRALE directe, même en l'absence du complément (le système séquentiel enzymatique de la démolition antigène);
- une ACTIVITÉ ANTIBACTÉRIENNE à la fois pour l'activation de la voie alternative au complément et à travers un mécanisme de neutralisation qui, avec un effet antiadhésif, empêche que l'antigène se fixe sur les parois des muqueuses;
- une ACTION DANS LA CONSTITUTION FIBRILLAIRE DU MUCUS, en particulier au niveau des sécrétions bronchiques qui permet de bloquer et neutraliser les antigènes;
- une FONCTION D'EXCLUSION IMMUNITAIRE sélective vers des antigènes spécifiques;
- une ACTIVATION DES ENZYMES INTESTINALES qui brisent les molécules seulement dans le cas où celles-ci sont transmises par les IgA présentes dans l'intestin.

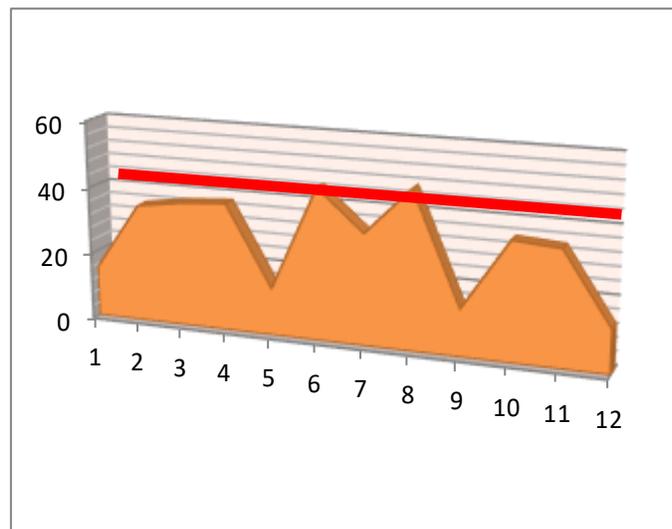
La réduite protection immunitaire au niveau de l'intestin, qui dépend d'un déficit en IgA, provoque un développement anormal de bactéries intestinales avec une prévalence de la flore anaérobie de type Bactéroïdes laquelle, à son tour, induit la déconjugaison des sels biliaires qui constitue la cause directe d'une possible diarrhée et de l'altération de la fonction d'absorption de la muqueuse (les selles pâles et à jet). Il est connu que les sels biliaires non conjugués inhibent l'absorption de l'eau, du potassium, du sodium, du calcium et des monosaccharides dans la partie intestinale du jéjunum et, à des concentrations élevées, ils provoquent même la sécrétion des électrolytes et de l'eau. La présence réduite d'IgA a été signalée dans de différentes maladies auto-immunes, telles que l'arthrite rhumatoïde, le lupus, l'anémie hémolytique auto-immune, la dermatomyosite, l'anémie pernicieuse, la thyroïdite, l'hépatite chronique. Ces observations expliquent l'importance d'une production adéquate d'IgAs dans l'intestin: elle se passe massivement à partir de la deuxième année de vie et elle se poursuit très activement jusqu'à 14-16 ans pour diminuer ensuite progressivement au cours de la vie. Étant donné l'absence d'IgA chez les enfants jusqu'à 2 ans, la protection se fait par les anticorps maternels transmis par l'allaitement et par les cellules tueuses naturelles (Natural Killer), toujours transmises de la mère, positionnées dans les amygdales, responsables de la défense de première instance, en attente que le système immunitaire soit structuré. Cela expliquerait pourquoi un petit enfant possède souvent des amygdales agrandies et si le rapport des Ig est déséquilibré, il conduit à une inflammation continue des amygdales, à des gripes récurrentes au cours de l'année, à des problèmes d'arthrite et de l'immunité en général.

Test de la Dysbiose Intestinale exécuté avec la méthode Daphne  
 - INDICES INTestinaux -



- LA PRÉDISPOSITION PATHOLOGIQUE DE L'INTESTIN -

| Élément                    | seuil 39                 | %  |
|----------------------------|--------------------------|----|
| côlon catarrhal            | <input type="checkbox"/> | 15 |
| côlon fibrineux            | <input type="checkbox"/> | 35 |
| côlon purulent             | <input type="checkbox"/> | 37 |
| côlon gangrenosum          | <input type="checkbox"/> | 38 |
| néo côlon                  | <input type="checkbox"/> | 14 |
| appendicite catarrhale     | <input type="checkbox"/> | 45 |
| lymphonœuds infectieux     | <input type="checkbox"/> | 33 |
| lymphonœuds immunologiques | <input type="checkbox"/> | 47 |
| lymphonœuds néoplasiques   | <input type="checkbox"/> | 14 |
| lymphonœuds du défaut      | <input type="checkbox"/> | 35 |
| lymphonœuds d'accumulation | <input type="checkbox"/> | 34 |
| tissus purulent            | <input type="checkbox"/> | 13 |



Le pourcentage de synthèse du terrain pathologique

Les pourcentages de ce dernier panneau représentent une tendance au développement des pathologies et ils n'indiquent pas des pathologies actuelles.



## L'ÉVALUATION INTERPRÉTATIVE

Exemple

20/02/2018

- Hypo-fonction organique du système digestif, à cause du stress, dans la mesure de l'ensemble de
- Dysbiose par l'accumulation d'amines et de toxines d'une mauvaise digestion à
- Dysbiose par la condition de la flore bactérienne intestinale en hypofonctionnement dans la mesure de
- Hypo-fonction globale enzymatique négative dans la mesure de
- Hypo-fonction digestive immunitaire dans la mesure de
- Prédilection du terrain pathologique intestinal dans la mesure de

Dans les activités virulentes, sont présentes des bactéries de la flore intestinale marquées en vert en raison d'un état PNEI très stressé, comme un agent somatisant et un stressant psychologique, ainsi que d'une dysbiose de la flore saprophyte et d'une alimentation acide et d'une altération fonctionnelle des enzymes avec une hypofonction organique due au stress du système digestif.

Les pourcentages de synthèse qui dépassent 45% ou qui s'approchent à cette valeur sont considérés comme négatifs et ils sont à rééquilibrer.

Nous recommandons:

- Buvez au moins un litre et demi d'eau non gazeuse par jour

***Pour chaque besoin et si vous souhaitez ouvrir une ligne de conseil dédiée à votre cas particulier, veuillez communiquer avec les responsables du Daphne Point.***

Dr. Gennaro Capuano  
 Biologiste et nutritionniste  
 spécialisée dans les sciences de l'alimentation

