



Le protocole des causes profondes présente

LE PCR MANUEL

Votre offre complète

Guide d'apprentissage étape par étape

et la mise en œuvre du RCP

VERSION 11

Mis à jour en mars 2024 ©

2024 RCP INSTITUTE, LLC. TOUS DROITS RÉSERVÉS.

AVIS DE NON-RESPONSABILITÉ MÉDICALE

Bienvenue au protocole des causes profondes !

Le protocole des causes profondes (RCP) a été développé par Morley Robbins et est un protocole étape par étape pour
Réduction de l'inflammation et du stress oxydatif au niveau cellulaire. En restaurant
L'équilibre des minéraux les plus importants de votre corps, tels que le magnésium, le cuivre et le fer, vous permet
Optimisez et augmentez votre niveau d'énergie et votre vitalité.

Morley a transformé sa carrière dans l'industrie médicale établie en une recherche des fondamentaux
d'un métabolisme sain. Depuis 2009, il a publié des livres, des manuels et des milliers d'ouvrages.
articles scientifiques. Après avoir découvert le rôle important du magnésium dans tous les systèmes métaboliques,
il a appris que le cuivre, associé au magnésium, produit l'énergie qui nous donne la vie
Le RCP est l'aboutissement de ses efforts et est révolutionnaire dans son approche de la santé d'un point de vue
une perspective véritablement holistique. Elle prend en compte l'organisme tout entier (votre corps !) et ses interactions
tous les éléments, plutôt que de vous limiter à des nutriments individuels ou à des maladies spécifiques.

Rétablir l'équilibre est une tâche de grande envergure. L'objectif de ce manuel est donc de
Décomposer le protocole en petites étapes faciles à gérer. Cela peut paraître complexe à première vue.
semble, mais si vous l'abordez à votre rythme et étape par étape, cela deviendra bientôt un
Un style de vie que vous êtes heureux d'intégrer car il vous fait vous sentir mieux.

Lorsque vous débutez avec le RCP, vous n'êtes jamais seul ! Vous pouvez toujours obtenir de l'aide auprès de la communauté RCP.

Sur le forum RCP, vous trouverez des discussions générales sur tous les sujets imaginables liés au RCP.

Le Forum est un lieu dynamique avec une communauté diversifiée. Chaque mois, nous organisons des conférences en direct.

Séances de questions-réponses pour répondre aux questions des membres de la communauté sur le RCP. Pour des échanges plus personnalisés

Pour obtenir de l'aide, cliquez ici. _____

Pour lire des centaines d'histoires de réussite du RCP, consultez

Veuillez consulter nos témoignages RCP. Si vous avez un

histoire de réussite et incluse dans les témoignages

Si vous souhaitez devenir membre, partagez-les via notre site Web !

Vous êtes sur le point de vous lancer dans un voyage vers une nouvelle approche de

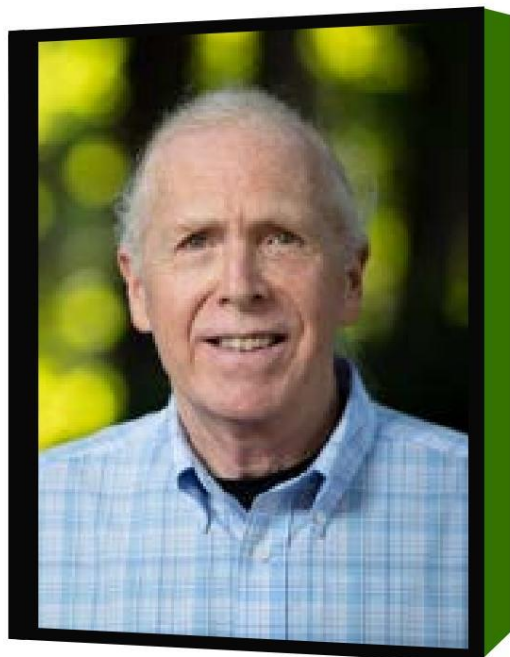
Santé et ce manuel sert de

Guide de voyage.

Pour votre santé,

Morley Robbins et l'équipe RCP

Morley Robbins



STOP et START

en un coup d'oeil

Les recherches sous-jacentes au RCP montrent
que chacun des **STOP** perturbe la capacité du corps à
produire les formes enzymatiques du cuivre
générer l'énergie nécessaire pour produire de l'énergie.
En mettant en œuvre les STOPS,
Perturbations causées par les synthétiques
Compléments alimentaires, aliments transformés
et d'autres facteurs éliminés.



Chaque **DÉMARRAGE** augmente l'efficacité de
cuivre biodisponible et son caractère unique
Capacité à exploiter l'énergie de l'oxygène.
Le cuivre est le seul élément sur terre qui
possède cette capacité. Une réaction typique
des personnes au RCP est une augmentation
Production d'énergie.



N'hésitez pas à imprimer les pages d'aperçu suivantes
à emporter avec vous lors de vos achats ou
à garder à portée de main pour une référence rapide !

ARRÊT (PHASE O)



1. **Arrêtez** de prendre des suppléments de fer, des aliments enrichis en fer et tout ce qui contient des « éléments ajoutés ».

Fer. » 2. **Arrêtez** de prendre des suppléments de vitamine D3 ou TOUT produit enrichi en vitamine D

Alimentation 3. **Arrêtez** de prendre

Suppléments de calcium. 4. **Arrêtez** de prendre

de suppléments de zinc. 5. **Arrêtez** de prendre

Suppléments de molybdène. 6. **Arrêtez** de prendre des multivitamines, des suppléments prénataux, etc. que vous prenez une fois par jour.

7. **Arrêtez** de prendre des vitamines B synthétiques en bouteille (obtenez-les dans la nourriture !)

8. **Arrêtez** d'utiliser les formes synthétiques d'ascorbate/acide ascorbique et de citrate/acide citrique. 9. **Écoutez**

Arrêtez d'utiliser du sirop de maïs à haute teneur en fructose (HFCS) et des édulcorants artificiels. 10. **Arrêtez**

sur , d'utiliser des huiles oméga-6 produites industriellement (par exemple, l'huile de soja, l'huile de colza, etc.).

11. **Arrêtez d'utiliser** du fluor (par exemple dans le dentifrice, l'eau, etc.).

12. **Arrêtez** d'utiliser l'argent colloïdal comme antibiotique. 13.

Arrêtez de manger des aliments faibles en gras, riches en glucides, transformés et raffinés.

LIMITER l'exposition aux toxines environnementales, y compris l'exposition incontrôlée à la lumière bleue et aux champs électromagnétiques des appareils électroniques (voir [la FAQ dans le manuel](#) pour plus de détails)

CONSEIL RAPIDE

Questions fréquemment posées sur les STOPS et

Les DÉPARTS se trouvent [à l'annexe A](#). De nombreux autres

Vous pouvez trouver des informations en cliquant sur le

Suivez les liens dans ce manuel.



ARRÊT (PHASE O)

Chaque **STOP** a été identifié en raison de ses effets négatifs sur la quantité biodisponible de cuivre. L'élimination de ces facteurs permet à l'organisme de maintenir le niveau de céruloplasmine actif pour restaurer, renouveler et reconstruire pour utiliser l'oxygène et le pour optimiser la production d'énergie.

En regardant attentivement cette liste, beaucoup remarqueront que plusieurs points sur les **ARRÊTS** la liste doit être arrêtée ; d'autres ont peut-être déjà arrêté certains ou tous les éléments. Commencez simplement là où vous êtes et progressez. Vous devez tout ne peut pas être fait en un jour !

Si vous devez supprimer plusieurs **arrêts** de votre programme d'entraînement, il est préférable d'y aller lentement. afin que votre corps ait le temps de **s'adapter** progressivement . Il est normal de et en même temps, introduisez les départs **lentement**. C'est un processus, pas une course, et un Une réduction progressive peut être une option moins stressante. Déterminez le moment opportun. vous-même, car c'est différent pour chacun.

Une fois ces changements de style de vie mis en œuvre de manière permanente, **STOPS** continuera à soutenir votre Métabolisme du cuivre et équilibre minéral. Cela contribue grandement à votre organisme. répond aux besoins et aux défis changeants.

Pour **en savoir** plus sur le contexte des différents RCP STOPS, nous vous recommandons regardez une ou plusieurs de nos rediffusions de webinaires gratuites.

DÉPARTS (PHASE 1-3 X)



PHASE 1 : Les bases

1. COMMENCEZ à prendre des cocktails surrénaux
2. COMMENCEZ à prendre des gouttes minérales ou à appliquer du magnésium par voie transdermique
3. COMMENCEZ à prendre un complexe de vitamine C à base d'aliments entiers (WFC)
4. COMMENCEZ à prendre du magnésium
5. COMMENCEZ à prendre du cuivre biodisponible

PHASE 2 : Nutriments de soutien

- 6a. Commencez à manger bio et traditionnel

Aliments entiers 6b. COMMENCEZ à boire de l'eau minéralisée et filtrée

7. Eau. COMMENCEZ à consommer des sources de vitamines B provenant de Mère Nature.

8. COMMENCEZ à prendre le complexe de vitamine E de

Aliments entiers. 9. Commencer à prendre

Bore 10. COMMENCEZ à prendre de l'huile de foie de morue

PHASE 3 : Nutriments avancés

11. COMMENCEZ à prendre

Taurine 12. COMMENCEZ à prendre de la terre de diatomées 13.

DÉMARRER Apport d'iode par l'alimentation

PHASE X : Améliorations du style de vie

14. COMMENCEZ à donner votre sang 15.
- COMMENCER à gérer les niveaux/réactions à l'histamine 16.
- COMMENCER Réduire le stress émotionnel 17.
- DÉMARRER Renforcer le champ bioénergétique 18.
- COMMENCEZ à profiter régulièrement du soleil
19. COMMENCEZ par un mouvement joyeux



COMMENT ÇA COMMENCE

RTH S
et
Et
!

L'ARRÊT DE BUS

Commencez par revoir la liste des éléments de la PHASE 0 –
Les STOP seront progressivement supprimés. Cette seule mesure
aura probablement des effets positifs – et c'est gratuit ! :)

LES DÉBUTS

IMPORTANT : Il est préférable de toujours effectuer les DÉPARTS

Un seul à la fois. Ainsi, votre corps s'habitue progressivement
et vous pouvez mieux comprendre ses réactions.
évaluer.

ALLEZ-Y LENTEMENT

Commencez toujours par une petite quantité et augmentez
ceux-ci lentement afin que votre corps puisse s'adapter à chaque nouveau supplément
Prévoir du temps entre les suppléments/
Les modifications prennent 5 à 7 jours, voire plus. Suivez les phases 1 à
3 à votre rythme. Si votre corps vous le permet.
signale qu'il est en faveur d'un complément alimentaire particulier
n'est pas encore prêt, vous pouvez l'ignorer temporairement et le reprendre plus tard.

COHÉRENCE

Pour tirer le meilleur parti du RCP,
il est important d'être aussi cohérent et systématique que possible à chaque étape
Une approche mesurée réduit
stress physiologique, qui à son tour favorise la guérison.

PAS DE CHRONOLOGIE

Le RCP est individuel et peut être réalisé sans horaire fixe.
Prenez votre temps et faites attention aux réactions de votre corps
Les phases sont cumulatives – si vous commencez par la phase
2, vous devez continuer avec la phase 1 et ainsi de suite.

PHASE X

Certains peuvent avoir besoin de plus
Soutenir une ou plusieurs stratégies PHASE X soit
avant ou parallèlement à STARTS .

CONSEILS UTILES

Le processus de guérison n'est pas simple,
et la durée de la guérison est différente pour chaque personne
différent. Il y aura des hauts et des bas, mais
tant que tu avances, même si c'est
lent, cela signale que vous êtes dans le
avancer dans la bonne direction.

Tenir un journal peut être une excellente

Soyez capable de documenter vos progrès.

“

Pour tirer le meilleur parti du RCP, il est important
de

Faites preuve de la manière la plus cohérente et systématique possible.
possible. Une approche mesurée
réduit le stress physiologique, ce qui favorise à son tour la

”

Pour vous aider à intégrer RCP **STARTS** dans votre vie quotidienne

Pour vous faciliter la tâche, consultez notre programme quotidien recommandé.



[CLIQUEZ ICI](#)

POUR ATTEINDRE LE PLEIN
LES BIENFAITS DE LA RACINE
PROCÈS-VERBAL DE LA CAUSE : AM
MEILLEUR DÉPART
VOUS, DE VOUS ÉDQUER.

PAR CONSÉQUENT, S'IL VOUS PLAÎT

LISEZ CE DOCUMENT
LIRE COMPLÈTEMENT,
AVANT DE PRENDRE L'UNE DES MESURES À PRENDRE
METTRE EN ŒUVRE.



Ce document sera mis à jour
mis à jour. Par conséquent, assurez-vous que
Restez abonné à la liste de diffusion du RCP.
Le manuel RCP est entièrement gratuit. Si
Cependant, vous le partagez avec un ami
s'il vous plaît, NE lui envoyez PAS de copie du
PDF par e-mail. Demandez plutôt à votre
[Ami, téléchargez votre propre copie.](#)

afin que nous puissions garantir que tout le monde reçoive les mises à jour

QUATRE PRINCIPES IMPORTANTS

qui se concentrent sur la santé plutôt que sur la maladie

1

Stress oxydatif résultant de perturbations dans la production d'énergie mitochondriale
Les résultats constituent le point de départ des maladies.
En soutenant la production d'énergie et le flux d'énergie de la
La guérison peut se produire à tous les niveaux et dans tous les systèmes du corps.

2

Le RCP préfère « donner du pouvoir à l'hôte » plutôt que « l'attaquer ».
l'invité » en relation avec les agents pathogènes et les toxines de toutes sortes. Un corps en
une santé optimale est mieux à même de résister aux envahisseurs,
et les « stratégies d'attaque » peuvent épuiser les ressources du corps et
affaiblir son système immunitaire inné.

3

Alors que la médecine conventionnelle traite le corps avec des substances isolées et synthétiques,
versions de nutriments qui ne sont pas trouvées dans les tests de laboratoire standard
sont classés comme « faibles », le RCP enquête sur les raisons de la
carences nutritionnelles et se concentre sur la fourniture des éléments constitutifs qui
nécessaire à un équilibre naturel de tous les éléments.

4

Le RCP recommande d'obtenir autant de nutriments que possible à partir d'aliments biologiques frais
Les nutriments synthétiques manquent d'enzymes et de cofacteurs
qui se produisent naturellement dans les aliments entiers et dont la digestion, l'absorption et
Soutenir l'activation dans le corps.

LE PRINCIPE DERRIÈRE ÇA

le PCR

L'objectif principal du protocole des causes profondes (RCP) est d'accroître la
Énergie corporelle. Cette augmentation est rendue possible par :

- 1) Augmenter le cuivre biodisponible pour...
- 2) Réduire les éléments non liés
- Fer. 3) Réduire le taux de combustion du magnésium (MBR) (pour protéger les réactions REDOX (réduction-oxydation) qui régissent l'homéostasie du corps. Lorsque le magnésium n'est pas constamment perdu, le corps peut mieux réguler et conserver l'oxygène.)
- 4) Maintenir l'équilibre minéral cellulaire
(la cause profonde de pratiquement tous les problèmes de santé)

En termes plus scientifiques : le RCP est destiné à soutenir le corps dans
Utiliser l'énergie de l'oxygène. Ce double processus permettra :

1. Activer l'oxygène pour générer de l'énergie dans les mitochondries. 2.

Désactiver les oxydants (accidents impliquant de l'oxygène) pour nettoyer les gaz d'échappement.

- La céruloplasmine (Cp) est une protéine dépendante du cuivre que l'on trouve dans le corps sain permet la fonction de la ferroxidase.
- La ferroxidase (FOX), la forme « active » de la céruloplasmine, est l'enzyme qui
L'équilibre du fer est régulé ou surveillé et sa « rouille », c'est-à-dire sa
Oxydation évitée. La ferroxidase est l'enzyme antioxydante la plus importante.
qui régule le statut en fer dans l'organisme.
- Le fer excédentaire, non lié et dérégulé est la plus grande source de
stress oxydatif et inflammation dans le corps.

Apprenez-en davantage sur ces termes scientifiques importants et d'autres
dans [l'ANNEXE B](#) du présent document.

SI VOUS TESTEZ

Veuillez travailler avec un consultant

Beaucoup commencent le protocole sans tests de base. Pour ceux qui souhaitent en savoir plus sur leur situation personnelle, Toutefois, si vous souhaitez en savoir plus sur votre dynamique minérale et votre statut en fer, nous vous recommandons de collaborer avec un consultant RCP (RCPC). Chaque RCPC est formé pour tests RCP recommandés à la lumière de vos antécédents personnels.

Les avantages comprennent des informations sur les causes de vos symptômes/de votre santé
Des problématiques et une approche personnalisée pour adapter le RCP à vos besoins individuels
Un compagnon sur votre chemin vers la santé vous offre un soutien solide pour votre avenir.

Les services sont généralement offerts en ligne, vous pouvez donc travailler avec les personnes qui
le plus proche de vous, et pas nécessairement avec ceux qui vous sont les plus proches.

Plus d'informations sur nos tests recommandés

[peut être trouvé dans la FAQ sur les tests de laboratoire – HTMA et sang.](#)

Nous avons constaté que ces tests sont indicatifs mais pas absolument précis.

Les options permettant d'obtenir une mesure plus précise du fer tissulaire sont coûteuses et invasives
et incluent des biopsies hépatiques et/ou des IRM spécifiques. Tests de mesure

le cuivre biodisponible n'est pas disponible dans le commerce et n'est accessible qu'aux laboratoires de recherche
Élimination.

En raison d'un manque de ressources pour déterminer les niveaux de cuivre ou de fer biodisponibles,
nous optons pour une triangulation des résultats basée sur divers marqueurs sanguins et capillaires ainsi que sur
fonction globale et symptômes. Cette approche est révolutionnaire et soutient
Rétablir l'équilibre nutritionnel et favoriser l'homéostasie minérale.

Les RCPC sont formés pour utiliser ces résultats dans une discussion détaillée avec vous pour
Pour vous aider à comprendre comment vos facteurs de stress ont influencé vos résultats, le RCP a pour
objectif principal de corriger le stress oxydatif causé par ces déséquilibres.

est.

Pour votre commodité, nous vous proposons un [annuaire en ligne de professionnels formés](#)

[Consultant en protocole de cause profonde](#)



CLIQUEZ ICI

COMMENCE

Produits recommandés

Les produits recommandés pour les différents **STARTS** peuvent être trouvés sous ce [lien](#).

Veuillez noter que ces produits sont couverts par la clause de non-responsabilité médicale à laquelle vous j'ai accepté de télécharger ce manuel RCP lors de mon inscription.

Nous avons soigneusement vérifié la qualité, la pureté et le contenu nutritionnel des produits répertoriés.

Lors de la sélection de nos produits, nous prêtons attention aux ingrédients biologiques dans la mesure du possible et en même temps, nous prêtons attention à Agents de remplissage, ingrédients artificiels et méthodes de transformation. Les vitamines en particulier ont tendance à pour la dégradation des nutriments, car leurs molécules sont sensibles à la lumière et à la chaleur et donc nécessitent un traitement doux pour préserver l'intégralité de la vitamine. Ceci s'applique notamment pour les aliments complets, les vitamines C et E ainsi que l'huile de foie de morue.

Nous nous efforçons de proposer une variété de marques et avons fourni plusieurs liens (Amazon, iHerb, etc.) pour chaque produit afin de faciliter votre recherche. Dans la mesure du possible, nous avons également [inclus des options internationales dans notre répertoire de produits](#).

Certains liens contiennent un code d'affiliation et en achetant dans ce magasin, vous soutenez cette organisation (sans frais supplémentaires pour vous).

Il existe de nombreux produits parmi lesquels choisir, et il nous est impossible de faire des recherches sur chacun d'eux. Vous choisissez des produits qui [ne sont pas répertoriés dans le répertoire des produits](#), c'est possible. Ils ne fonctionnent pas aussi bien que ceux que nous avons testés. Conseils pour choisir les produits en dehors de la liste peuvent être trouvés dans [la FAQ du manuel](#).

Gardez à l'esprit que les entreprises modifient régulièrement leurs recettes. Nous vous recommandons Vous devez donc vérifier régulièrement les étiquettes des produits pour connaître les ingrédients et les valeurs nutritionnelles mis à jour. et les dosages qui peuvent affecter l'attractivité ou le dosage du produit.

Si l'un des liens de produits est obsolète ou si vous avez un produit à ajouter à cette liste

Si vous souhaitez suggérer une solution, [veuillez contacter le service client](#).

KITS DE PRODUITS RCP

Pour votre information, différentes entreprises dans différentes régions

Packs de produits RCP. Les suppléments inclus

diffèrent selon les kits, alors assurez-vous de les comparer avec les **STARTS**

Produits, pour voir lesquels vous devez acheter ailleurs. Vous n'êtes pas obligé de

Achetez le kit pour commencer. Vous pouvez également commander les produits individuellement.
chaque fois que vous en avez l'occasion.

Veuillez noter que bon nombre de nos fournisseurs recommandés ont d'autres
Vendre des produits que nous NE recommandons PAS. Nous vous recommandons donc de contacter le
lignes de produits liées par nous ou pour garantir qu'elles sont
les sections produits RCP sur leurs sites web. Si vous
ne sont pas sûrs qu'un produit soit adapté à une utilisation avec le RCP,
Veuillez contacter le vendeur avant d'acheter.

Il ne faut pas non plus commencer avec tous les produits d'un ensemble en même temps.
recommande de procéder étape par étape, avec un
Commencez par une petite quantité et augmentez-la lentement jusqu'à la dose complète.
Donner le corps entre chaque ajout/augmentation
Il est temps de s'adapter.

Pour plus de détails, voir [Mise en route.](#)

Les options du kit peuvent être vérifiées [ici](#)

RESSOURCES EN LIGNE

le RCP sur les réseaux sociaux



GROUPE FACEBOOK



PAGE FACEBOOK



INSTAGRAM



YouTube



TikTok

Actualités et recherches sur rcp123.org Le

- L'offre comprend : [De nouveaux webinaires mensuels](#) avec les membres de l'équipe RCP, dont Morley Robbins et Kristan Kershaw, sur divers sujets et une [archive du passé](#)
- [Archives des webinaires](#) des interviews en direct avec Morley
- [Vidéos](#) Robbins présentant les
- [concepts de base du RCP](#). [Plus de 80 articles sur la toxicité du fer](#).
Explication des relations entre le fer, le cuivre, le magnésium et d'autres minéraux

RESSOURCES EN LIGNE

[Manuel d'accompagnement du premier cours](#)

programme à la demande étape par étape qui vous guide à travers le manuel et vous donne la confiance et la conviction nécessaires pour utiliser le RCP dans votre vie commencez et continuez.

[L'Institut RCP](#)

Pour une plongée ultime, ce cours en ligne de 16 semaines , celui de Morley Robbins et dirigé par Kristan Kershaw, se penche en profondeur sur le RCP.

[La communauté RCP Premium Une communauté en ligne](#)

Le forum offre une plateforme stable, sécurisée et facilement consultable qui s'étend également au-delà des réseaux sociaux. La navigation sur les médias est aisée. Les membres peuvent y échanger des conseils et astuces sur le RCP. discuter des problèmes de santé et recevoir les commentaires de la communauté des conseillers du RCP. Des séances régulières de questions-réponses en direct auront lieu sur Zoom pour poser des questions et pour discuter en direct ou visionner les enregistrements à votre convenance.

[Vidéos RCP 101](#)

Un guide étape par étape à travers les « ARRÊTS » et les « DÉPARTS » avec le Dr Ben Edwards et Morley Robbins. Vous pouvez y accéder à tout moment si vous décidez de l'acheter.

[La série Masterclass 2020](#)

Cinq sessions enregistrées avec des présentations de Morley Robbins suivies de Questions et réponses. La première séance est gratuite.

[Le livre de Morley : Guérissez votre fatigue A](#)

Ressource puissante pour tout ce qui concerne le RCP, disponible dans divers formats.

LES DÉBUTS

PHASE UN

Veuillez noter que les mesures indiquées dans ce guide sont basées sur les mesures américaines.
Si vous résidez dans un autre pays, veuillez comparer une cuillère à soupe américaine avec votre mesure locale.

Par exemple, 1 cuillère à soupe équivaut à 3 cuillères à café dans une mesure de cuillère à soupe standard américaine, mais de nombreuses mesures de cuillère à soupe australiennes équivalent à 4 cuillères à café.

1) DÉBUT : COCKTAILS SURRÉNAUX

~~Arrière plan:~~

Les cocktails surrénaux (AC) fournissent des électrolytes qui nourrissent les glandes surrénales. les glandes surrénales nourries soutiennent le foie dans la production de Céruloplasmine (cuivre biodisponible). Étant donné qu'une grande partie des vitamines du corps La vitamine C est stockée et utilisée par les glandes surrénales. La vitamine C provenant d'aliments entiers joue également un rôle important dans les glandes surrénales.

Pour plus d'informations sur les cocktails d'adrénaline, nous vous recommandons de consulter [RCP Starts : Mineral Drops et Cocktails surrénaux](#) et autres [webinaires gratuits dans les archives](#) sur des sujets connexes.

Par où dois-je commencer :

Commencez lentement avec [le](#)

Recette [originale](#). Avec jus d'orange, crème de tartre et sel.

Si vous ne pouvez pas utiliser ces ingrédients,

Nous avons inclus des alternatives. Certaines sont particulièrement sensible

Certains peuvent commencer avec ¼ ou ½ recette donc

le corps s'y habitue progressivement peut.

Idéalement, les cocktails surrénaux ne sont pas

pris avec les repas. Nous

je recommande de le prendre entre 10h et 14h.

Cependant, si votre emploi du temps ne vous le permet pas entre les repas, prendre

si vous le pouvez. Il est préférable de les avoir avec ou dans près des repas que sans.

du tout. Découvrez ce qui fonctionne le mieux dans votre L'horaire convient.

VOULEZ-VOUS LA RECETTE ?



CLIQUEZ ICI



1) DÉBUT : COCKTAILS SURRÉNAUX

Continuation

À long terme : la _____

plupart des gens commencent par un AC par jour et augmentent à deux par jour après quelques semaines ou mois, en fonction de la réaction de leur corps.

Certains expérimentent et découvrent qu'ils peuvent facilement gérer plus de deux pièces par jour, tandis que d'autres constatent qu'ils n'en ont pas besoin quotidiennement. C'est une expérience très personnelle, ainsi que de trouver la meilleure recette pour vous.

Créez vos propres AC ou utilisez l'une des options prêtes à l'emploi pour plus de simplicité.



RECETTES DIY

[FAQ sur le cocktail d'adrénaline sur le site du RCP](#)

Un tableau complet pour tous

Les articles [de START](#) peuvent être trouvés ici _____

Produits recommandés pour les cocktails surrénaux : _____

Vous trouverez ci-dessous des liens vers des produits de cocktails surrénaux pré-fabriqués recommandés, classés par

Emplacement.

Australie

Royaume-Uni

Europe

Canada

États-Unis

Nouvelle-Zélande

En général

N'oubliez pas : une seule modification peut être effectuée à la fois !

2) DÉMARRER : GOUTTES MINÉRALES / MAGNÉSIUM TRANSDERMIQUE

Informations générales:

Les gouttes minérales et le magnésium transdermique offrent un moyen d'introduire du magnésium et/ou d'autres oligo-éléments dans votre routine.

Faites votre choix lentement. Il vous suffit de choisir UNE seule des deux options.

et nous pourrions envisager d'autres options ultérieurement. Nous présentons ces deux options dans cette section,

Il est généralement bien toléré et accessible à la plupart des gens.

Gouttes minérales



Les gouttes minérales sont généralement obtenues à partir d'eau de mer déshydratée ou des lacs salés et sont riches en magnésium et en plus petites quantités de minéraux naturels minéraux présents, notamment du potassium, du sodium et des traces de plus de 70 autres éléments.



Les gouttes minérales sont une excellente source de chlorure, un électrolyte important. Dans l'estomac, il se combine avec l'hydrogène pour former de l'acide chlorhydrique, une puissante enzyme digestive, qui est responsable de la dégradation des protéines, de l'absorption des minéraux et de l'activation facteurs intrinsèques, qui à leur tour contribuent à l'absorption de [la vitamine B12](#) [contribuer](#).

Pour plus de détails, nous vous recommandons de consulter [RCP Starts : Mineral Drops et Cocktails d'adrénaline](#) dans les archives des [webinaires gratuits du RCP](#).

Suite des gouttes minérales

À long terme : au fil du temps

La plupart des gens trouvent que ½ à 1 cuillère à café (2,5 à 5 ml) dans l'eau filtrée

L'eau potable est une dose appropriée, et beaucoup boivent tout au long de la journée par petites gorgées. Certains répartissent leur dose quotidienne entre le matin et le soir. (ou à d'autres intervalles, selon la routine quotidienne).

Trouvez la méthode qui correspond le mieux à votre emploi du temps pour atteindre un objectif quotidien pour obtenir un montant constant.



SAVIEZ-VOUS?

chlorure

(un électrolyte)

répond à de nombreuses

Tâches dans le corps
et doit

constante

rempli.



Magnésium transdermique

Transdermique : absorption lente par la peau. Magnésium transdermique peut également être une méthode efficace d'absorption du magnésium, soit par Appliquer directement sur la peau ou en complément des bains/bains de pieds. Sélectionner d'abord UN seul, d'autres peuvent être ajoutés plus tard si nécessaire.

Formes de magnésium pour application transdermique :

Chlorure de magnésium/flocons de magnésium – souvent utilisés dans l'huile ou les lotions de magnésium et crèmes à appliquer sur la peau. Idéal pour les bains ou les pédiluves régénération à long terme.

Sel d'Epsom/sulfate de magnésium – souvent présenté comme du « magnésium déttox ».

Convient pour soutenir la guérison et la récupération du corps.

Le sulfate peut aider le foie à effectuer des processus métaboliques qui ne sont pas efficaces

Drain. Idéal pour les baignoires ou les bains de pieds.

Lotions ou crèmes au magnésium – généralement avec

Chlorure de magnésium ou sulfate de magnésium. Attention

en particulier sur les additifs qui peuvent ne pas être souhaités.



Par où commencer ?

Tout d'abord, choisissez UNE forme de magnésium (pour application transdermique). Si vous appliquez un spray, une lotion ou de l'huile de magnésium sur la peau, commencez par

une petite quantité par jour et augmentez lentement la quantité au fil du temps.

Les bains/bains de pieds peuvent être pris aussi souvent que souhaité, en commençant par un

Sous-ensemble de, par exemple, ¼ à ½. Déterminez la durée et la fréquence en fonction de la réaction de votre enfant.

Magnésium transdermique, suite

~~À long terme : Augmentation~~

Au fil du temps, augmentez la dose de magnésium transdermique jusqu'à ce que vous obteniez la dose idéale. Certaines personnes n'en utilisent qu'une petite quantité ; d'autres l'utilisent pour augmenter la tolérance au magnésium, puis prennent ou passent à des formes orales (plus tard en phase 1).

*BONUS : Lorsque vous préparez un bain ou un bain de pieds avec des flocons de magnésium ou des sels d'Epsom, vous pouvez ajouter du bicarbonate de soude (bicarbonate de sodium) et du borax (une source de bore), qui contiennent tous deux du magnésium. Les cofacteurs visent à améliorer l'absorption et à accroître les bénéfices de magnésium.

Des recettes de bains de magnésium/bains de pieds et plus d'informations sur les cofacteurs de magnésium peuvent être trouvées dans la [FAQ du manuel](#).

~~Produits de gouttes minérales recommandés~~~~Produits de magnésium transdermique recommandés :~~

Vous trouverez ci-dessous des recommandations. Si vous choisissez d'autres alternatives, veuillez noter les points suivants :

- Contient-il des éléments de la liste **STOPS ?**
- Contient-il des additifs que notre corps ne devrait pas absorber ?
- Un tableau complet de tous les articles **START** peut être trouvé [ici](#)

AustralieNouvelle-ZélandeEuropeCanadaRoyaume-UniÉtats-UnisEn général

N'oubliez pas : ajoutez ou ajustez UN seul élément à la fois

Essayez-le pour voir comment votre corps réagit au nouveau supplément.

3) DÉBUT : LA VITAMINE C PROVENANT D'ALIMENTS COMPLETS COMPLEXE (WFC)

~~Contexte : Le~~ _____

complexe de vitamine C d'aliments complets (WFC) contient l'enzyme tyrosinase et deux atomes de cuivre en son cœur. Il s'agit de la forme complète et biodisponible de vitamine C, idéale pour notre corps.

Le cuivre et les bioflavonoïdes agissent en synergie et soutiennent les fonctions du complexe de vitamine C d'aliments complets, qui possède des propriétés antioxydantes et joue un rôle clé dans le métabolisme du fer.

Pour en savoir plus sur la vitamine C provenant d'aliments entiers

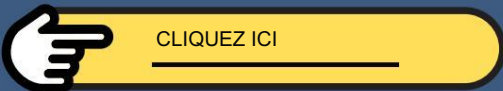
Pour en savoir plus, nous vous recommandons [de consulter RCP STARTS :](#)

[Aliments entiers Vitamine C et autres éléments gratuits](#)

[Webinaires dans les archives](#) sur des sujets connexes

Sujets.

FORMES COURANTES DE VITAMINE C



(Y compris la différence entre
« Vitamine C complète » et la majorité des vitamines
(Produits C disponibles à l'achat)

Quand dois-je prendre du WFC ?

Whole Food C peut être dégusté à tout moment de la journée avec ou pris sans nourriture.

Vous pouvez augmenter votre consommation quotidienne de WFC facilement avec vos cocktails surrénaux

Le puzzle Santé Surrénale

Le cocktail contient déjà 400 mg de WFC par cocktail, l'apport complémentaire est donc facultatif.

Commencez par un petit

Quantité de

UNE option

augmenter lentement

La plupart des gens commencent

avec pas plus de

400 mg par jour

si vous êtes sensible

aux changements, vous

pourrait vouloir commencer

à 100 mg ou moins par

Jour.

Vitamine C d'aliments entiers (WFC) (suite)

À long terme : la plupart

Au fil du temps, les gens atteignent une dose quotidienne de 400 à 800 mg de vitamine C à partir de Aliments complets. Cette augmentation peut s'échelonner sur plusieurs semaines, voire plusieurs mois. Cela dépend de la réaction de votre corps. Pas besoin de se précipiter.

Produits Whole Food C recommandés : liens par pays

Vous trouverez ci-dessous les informations nécessaires. Vérifiez l'étiquette du produit pour vous assurer que vous achetez le bon produit. Le complexe de vitamine C étant facile à digérer, L'acide ascorbique étant décomposé, il est important de choisir des produits testés et doux Utiliser des méthodes de traitement pour maintenir l'intégrité de la molécule entière de vitamine C.

Le premier produit que vous essayez pourrait ne pas vous convenir. N'hésitez pas à commencer par un produit et à en essayer d'autres plus tard si nécessaire. Expérimentez au fil du temps. Une approche progressive est la meilleure façon de trouver la solution idéale.

Un tableau complet de tous les articles [START](#) peut être trouvé [ici](#).

Liens vers nos aliments complets recommandés C

Les produits sont listés ci-dessous

Australie

Nouvelle-Zélande

Europe

Canada

Royaume-Uni

États-Unis

En général

N'oubliez pas : ajoutez ou ajustez UN seul élément à la fois

Essayez-le pour voir comment votre corps réagit au nouveau supplément.

4) DÉPART : MAGNÉSIUM

Arrière-plan:

Le magnésium est essentiel à un métabolisme sain.

C'est un minéral fondamental qui

nécessaire à des milliers de réactions enzymatiques.

Il joue un rôle important dans la digestion,

Régulation de la glycémie, santé cardiaque et

bien plus encore. Avec le cuivre, il contribue également

pour la génération d'énergie cellulaire et

Régulation du fer. Le magnésium a naturellement

rassurant, mais compte tenu des nombreux

Les besoins de l'organisme sont satisfaits par le magnésium

consommé, surtout dans des situations stressantes, et doit être renouvelé quotidiennement.



Veuillez noter qu'il est optimal d'hydrater le corps avec

Cocktails surréaliens (AC) **avant**

Vous ajoutez du magnésium à votre routine

La plupart des personnes qui commencent une thérapie RCP ont déjà

subi suffisamment de stress pour que les glandes surrénales,

organes de réponse au stress du corps. Cela affecte

Équilibre sodium-potassium dans les cellules. Un complément

L'apport en magnésium sans les cocktails surrénaux peut

augmenter le déséquilibre électrolytique cellulaire et conduire à

fatigue supplémentaire. Les cocktails surrénaux représentent

veiller à ce que les glandes surrénales reçoivent les nutriments dont

ils doivent se préparer aux effets énergisants du magnésium.



Par où dois-je commencer :

Commencez par une petite quantité d'UN type de magnésium et augmentez lentement.

Au fil du temps, vous pourrez probablement ajouter d'autres types de magnésium.

Vous devrez augmenter la dose optimale sur plusieurs mois, en fonction de la

La tolérance intestinale et la réaction générale de votre corps.

Beaucoup de gens pensent qu'il est préférable de prendre les suppléments de magnésium avec les repas.

C'est probablement dû aux hormones libérées par le corps lors des repas.

Les enzymes digestives peuvent favoriser la décomposition des comprimés/capsules de magnésium.

Il n'y a pas de règle fixe, mais l'eau au bicarbonate de magnésium (également connue sous le nom de

L'eau magnésienne est souvent consommée sans repas en raison de son effet alcalin.

Le glycinate de magnésium a un effet relaxant, il est donc recommandé de le prendre le soir.

Le malate de magnésium, en revanche, a un effet stimulant et est donc plus adapté à une utilisation le matin.

Cependant, c'est l'inverse qui se produit. Il est recommandé de consommer différents types de magnésium.

pour voir comment votre corps réagit aux différents moments de la journée

réagit sous différentes formes.

SAVIEZ-VOUS?

Trois cofacteurs : le bicarbonate, la vitamine B6 et le bore favorisent l'absorption et l'utilisation du magnésium. Plus d'informations sur le magnésium

Les cofacteurs peuvent être trouvés dans la [FAQ du manuel RCP](#).

Pour en savoir plus sur l'importance du magnésium, nous vous recommandons

Vous pouvez regarder [RCP STARTS : Magnésium et d'autres webinaires gratuits en](#)

[Archives de sujets connexes.](#)

À long terme : si vous _____

selon les directives posologiques ci-dessous

pesez environ 90 kg (200 lb), votre résultat final

Objectif 1 000 mg par jour pour n'importe quelle combinaison

à partir d'aliments riches en magnésium, par voie orale

Suppléments de magnésium et magnésium transdermique.



Dosage : Le dosage optimal est d'environ 5 mg de magnésium élémentaire par livre

Poids corporel par jour (ou environ 10 mg de magnésium par kilogramme de poids corporel par jour).

Cette formule posologique a été développée à l'origine par le Dr Mildred Seelig.

Certaines personnes ont besoin de plus de magnésium, au moins temporairement. Expérience

Par conséquent, pour trouver la quantité optimale pour vous, plus d'informations sur le contenu de

Le magnésium élémentaire présent dans votre produit peut être trouvé dans la [FAQ du manuel](#).

Formes de magnésium : la plupart

Les différentes formes de magnésium sont bénéfiques pour l'organisme, mais elles ne conviennent pas toutes à tous. Important

est de trouver la forme (ou les formes) qui vous convient le mieux. Cela peut être une

nécessitent des tests minutieux et systématiques de différents types de magnésium.

Commencez par une petite quantité pour tester la tolérance et augmentez la dose

puis augmentez lentement jusqu'à votre dose idéale.

Nous recommandons de prendre différentes formes de magnésium pour garantir les

avantages. Le malate de magnésium et le glycinate de magnésium sont particulièrement importants en raison de leur teneur élevée

capacité d'absorption et leur teneur en magnésium élémentaire plus élevée que les autres

Des formes chélatées sont répertoriées. Elles sont également bien tolérées par la plupart des personnes. Eau magnésienne

(Le bicarbonate de magnésium) est une forme hautement biodisponible et fournit du bicarbonate, un

Cofacteur qui favorise l'absorption du magnésium ([voir FAQ dans le manuel](#)).

Nous recommandons de ne pas commencer avec un complexe de chélate de magnésium qui contient plusieurs

formes de magnésium. Il est préférable d'essayer une seule forme à la fois jusqu'à ce que vous

savoir lequel vous convient le mieux. Pour plus d'informations sur

Les formes de magnésium peuvent être trouvées dans notre [FAQ générale](#).



PRUDENCE



Le citrate de magnésium (également connu sous le nom de carbonate de magnésium avec acide citrique) est dû à

l'altération de l'effet de la céruloplasmine par l'acide citrique **non**

forme recommandée de magnésium. L'ascorbate, l'aspartate et le glutamate ne sont pas non plus

recommandé. Voir la [FAQ générale](#).

REMEMBER!

Toutes les formes de magnésium ne conviennent pas à tout le monde

Suppléments de magnésium recommandés pour une utilisation orale : Liens

Vous trouverez ci-dessous les informations par pays. Choisissez d'abord une seule forme de magnésium. Vérifiez l'étiquette du produit pour choisir la bonne. Si vous optez pour des alternatives, vérifiez la liste des ingrédients. ne contient aucun **STOP**.

Les aliments riches en magnésium comprennent les graines de citrouille et de tournesol, stabilisées Son de riz, poissons gras, algues, noix diverses, légumineuses et produits à base de céréales complètes, Légumes verts à feuilles foncées et chocolat noir. Des informations sur la correction d'un déséquilibre calcium-magnésium sont disponibles dans la [FAQ du manuel](#).

Un tableau complet de tous les articles **START** peut être trouvé [ici](#).

Liens vers nos recommandations orales

Les produits à base de magnésium peuvent être trouvés ci-dessous

Australie

Nouvelle-Zélande

Europe

Canada

Royaume-Uni

États-Unis

En général

N'oubliez pas : ajoutez ou ajustez UN seul élément à la fois

Essayez-le pour voir comment votre corps réagit au nouveau supplément.

5) DÉPART : CUIVRE BIODISPONIBLE

Arrière-plan:

Le cuivre biodisponible est absorbé par notre corps principalement par le biais de la céruloplasmine, une protéine antioxydante. Elle est responsable du fonctionnement optimal des cellules et La fonction métabolique est essentielle.

Pour aider notre corps à produire de l'énergie, à éliminer les gaz d'échappement et pour soutenir la performance quotidienne de nombreuses réactions enzymatiques, Nous avons besoin d'un approvisionnement régulier en cuivre biodisponible. L'objectif du RCP est d'augmenter la quantité biodisponible de cuivre. Les recherches de Morley a montré que le besoin de sources alimentaires pures peut ne pas assez pour nous aider dans la vie moderne.



Depuis six à sept ans, nous nous opposons consciemment à la
J'ai décidé de prendre des compléments de cuivre. Aujourd'hui, à l'ère post-COVID,
Nous avons changé d'attitude. Nous avons appris davantage et nous essayons de
pour améliorer le RCP en conséquence.

La disponibilité du cuivre est menacée. La protéine céruloplasmine réagit particulièrement sensible au stress quotidien et, plus important encore, exposé à des risques environnementaux importants.

Trois des plus grandes menaces pour le cuivre proviennent du glyphosate, un régime riche en maïs fructose (HFCS - par exemple Sirop de maïs à haute teneur en fructose, dont beaucoup ajoutés aux aliments) et les antibiotiques de quatrième génération (par exemple CIPRO). Le degré global élevé de traitement de nombreux « aliments modernes » aux produits finis qui répondent à leurs Le fait que le produit ne ressemble plus à l'original y contribue également. Ces agents éliminent le cuivre de notre sol, de notre la nourriture et de notre corps.



Récupération : Donnée

des attaques, l'approvisionnement en cuivre (même avec une gestion cohérente des réseaux traditionnels)

La nourriture devient de plus en plus difficile et il y a peu d'espoir d'amélioration.

avenir prévisible. Les éleveurs de bovins nourris à l'herbe d'aujourd'hui font

Surprise, ils ont découvert que le foie de leur bétail contenait peu ou pas de cuivre.

cette carence en cuivre et les problèmes nutritionnels et sanitaires persistants

Défis, Morley a décidé de développer une préparation de cuivre unique pour

pour répondre à la demande critique de ce minéral.

Ce produit s'appelle « Recuperate » – un complément alimentaire avec un supplément

Source de cuivre sous forme biodisponible.

Pour plus d'informations sur Recuperate, nous vous recommandons de visiter notre

[Lisez la FAQ de Recuperate IQ et découvrez Copper et le RCP ainsi que d'autres](#)

[Webinaires gratuits dans les archives sur des sujets connexes.](#)



Nous ne sommes pas d'accord avec l'alarmisme selon lequel les suppléments de cuivre provoqueraient un « empoisonnement au cuivre ».

Cette vue manque de

Prise en compte du statut réel en fer – dans les tissus – de l'individu.

De même, la nécessité d'une alimentation équilibrée dans chaque

Programme qui répond aux besoins généraux du métabolisme humain
prend en compte.

Par où dois-je commencer :

Commencez par une petite quantité par jour, si vous le souhaitez avec une demi-capsule, et augmenter progressivement la dose jusqu'à la dose recommandée sur l'étiquette du produit.

La forme de cuivre utilisée dans ce produit est le bisglycinate de cuivre. Si vous êtes sensible à Glycine, vous pouvez ignorer Recuperate pour le moment et éventuellement l'utiliser comme Réessayez plus tard dans votre processus de guérison lorsque votre corps peut-être être en mesure de mieux y répondre.

Posologie : Augmenter progressivement la dose jusqu'à la quantité indiquée sur l'étiquette du produit.

Foie de bœuf :

En plus de Recuperate, le foie de bœuf continue d'être considéré comme une source importante de vitamines B, d'enzymes et D'autres cofacteurs nutritionnels sont recommandés. C'est une excellente source de rétinol.

(vitamine A préformée). L'accent est mis sur les animaux élevés biologiquement et nourris à l'herbe.

Les animaux de pâturage ont un avantage car ils mangent des herbes provenant de sols ensoleillés et riches en cuivre. qui ne sont pas lessivés par les produits chimiques. Les minéraux contenus dans le foie sont transmis de l'animal au consommateur.



Par où dois-je commencer :

Commencez avec une petite quantité de foie de bœuf frais et biologique provenant de

Pâturage et/ou alimentation à l'herbe et augmenter progressivement jusqu'à un

Portion de 110 à 170 g par semaine. Le foie de bœuf frais est considéré comme

Concentration en nutriments comme superaliment. Consommé frais, c'est le meilleur moyen de pour utiliser tous les nutriments de cet aliment.

Posologie : Une portion (110 à 170 g) de foie de bœuf frais par semaine. Le foie est une source d'énergie.

nous vous recommandons de le prendre plus tôt dans la journée, de préférence avec

un repas riche en matières grasses pour une absorption optimale des nutriments. Cependant, vous pouvez

Vous pouvez également choisir à tout moment à tout autre moment.

Si vous n'avez pas de foie de bœuf disponible ou s'il vous semble trop fort au premier abord,

Vous pouvez utiliser une petite quantité de produit séché et non dégraissé.

Préparation du foie de bœuf et augmentation progressive de la dose jusqu'à obtenir suffisamment de capsules (ou de poudre)

augmenter pour atteindre une quantité de 4 000 à 6 000 mg par jour, ce qui représente environ 113

– Portion de 170g de foie de bœuf frais par semaine.

La dose recommandée sur les étiquettes des produits est généralement de 3 000 mg,
le nombre de capsules doit donc être ajusté en conséquence.

Par exemple: _____

Si l'étiquette du produit indique que 4 capsules par jour contiennent 3 000 mg (ou un portion hebdomadaire de 85 g) de foie frais, 6 gélules par jour sont nécessaires, recevoir 4 500 mg (soit une portion hebdomadaire de 125 g). Les dosages peuvent varier selon la marque. Pour plus d'informations, veuillez consulter le site web. Votre La dose quotidienne de gélules peut être répartie en 2 à 3 repas. Une fois que votre corps s'est adapté, qui est habitué à la préparation de foie de bœuf séché, un changement vers le foie frais, si disponible, recommandé.

Pour plus d'informations sur le foie de bœuf, nous vous recommandons de lire notre [FAQ sur le foie de bœuf](#) et regardez [RCP STARTS : Foie de bœuf nourri à l'herbe et autres produits gratuits](#) [Webinaires dans les archives](#) sur des sujets connexes.

Foie de bœuf recommandé

Produits:

Vous pouvez trouver du foie de bœuf frais dans les magasins locaux.

Épiceries, boucheries ou

Marchés de producteurs. Vous y trouverez les meilleurs produits bio.

Produits issus d'élevages en pâturage. Certains fournisseurs en ligne proposent également la livraison directe à domicile.

Pour des suggestions sur la recherche de sources de foie de bœuf et d'autres aliments traditionnels, consultez peut être trouvé dans la [FAQ du manuel](#).



Des liens vers des produits à base de foie de bœuf séché se trouvent sur la page suivante.

Lors de la sélection de produits qui ne sont pas répertoriés dans le répertoire de produits, il est important que vous choisissiez des produits sans matières grasses, biologiques, élevés au pâturage et/ou nourris à l'herbe et soit lyophilisé, soit transformé à basse température pour garantir une valeur nutritionnelle optimale obtenir.

Un tableau complet de tous les articles **START** peut être trouvé [ici](#).



Liens vers Recupérate IQ et nos recommandations

Vous trouverez ci-dessous des produits à base de foie de bœuf séché.



Australie
Canada



Nouvelle-Zélande
Royaume-Uni
En général



Europe
États-Unis

CONSEIL DE PRO

Suivez le protocole de la
L'un après l'autre, quand tu commences,
et ajouter ou ajuster UN seul
élément à la fois. Ceci
vous aide à voir comment votre
Le corps réagit au nouvel ajout.



LES DÉBUTS

PHASE DEUX

6) DÉPART : ANCÊTRE ORGANIQUE ENTIER

ÉPICERIES

L'objectif de cette étape est de manger plus consciemment. Il est important de comprendre que les aliments transformés, en raison de leurs conservateurs et ingrédients synthétiques, sont connus pour produire des produits finaux de glycation avancée (AGE). Ces sous-produits de la transformation des aliments ont un effet pro-inflammatoire important et déstabilisent le système digestif.

De plus, les AGE sont connus pour bloquer la

Apport en cuivre. Ce point est rarement pris en compte dans la recherche nutritionnelle.

documenté. Les AGE sont une passerelle métabolique vers toutes les formes de maladies chroniques

*Low carb signifie ici « faible en glucides raffinés ».

Les fruits, les légumes et les céréales complètes consommés avec modération sont de bonnes options traditionnelles.

Pour plus d'informations sur le sel, consultez la [FAQ du manuel](#).

En général, nous préconisons un régime alimentaire riche en nutriments basé sur le modèle

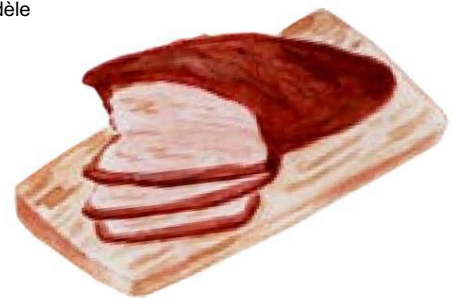
de nos ancêtres, avec un mélange de matières grasses élevées et modérées

Teneur en protéines et faible en glucides*, que tous les groupes alimentaires

Un régime alimentaire basé sur l'exemple de nos ancêtres peut

sembler différentes pour chacun, en fonction de la culture et

Les traditions de votre ancêtre.



Il peut contenir des aliments tels que du bouillon d'os, des aliments fermentés, des abats,

Contient des produits à grains entiers et des produits à base de lait cru et utilise des méthodes de préparation traditionnelles, pour améliorer la digestibilité et maximiser la valeur nutritionnelle. Il utilise

également du sel marin/rocheux non raffiné, qui contient un spectre complet de minéraux

fournit, contrairement au sel de table transformé, du sel iodé, qui est constitué de sodium isolé.

En général, au lieu de produits transformés et emballés, vous devriez opter pour des produits frais, régionaux, biologique, de saison, nourri à l'herbe, élevé au pâturage, pêché à l'état sauvage, etc.

Nourriture. Si possible, achetez votre nourriture sur un marché de producteurs locaux et/ou ou au supermarché uniquement dans les allées extérieures.

Lors du choix des aliments, veuillez noter que seuls les aliments d'origine animale riches en matières grasses peuvent fournir les nutriments préformés.

La vitamine A sous forme de rétinol, que nous utilisons pour construire la protéine céruloplasmine avec le cuivre

Les sources les plus riches en rétinol sont le foie de bœuf et l'huile de foie de morue ainsi que d'autres abats, les œufs,

Beurre, crème, viande et poisson gras. Le rétinol animal est la forme active de la vitamine A et est

Notre corps est le plus facile à assimiler. Les aliments végétaux contiennent de la provitamine A.

sous forme de bêta-carotène, mais doit être converti en rétinol dans un processus complexe afin de pour être utilisée par l'organisme. Elle est considérée comme la forme la plus faible de vitamine A.

Pour plus de détails, voir [14 différences](#)

[Entre le rétinol et le bêta-carotène](#)

Pour plus d'informations sur le rétinol, nous vous recommandons

Vous devez découvrir [le rétinol](#) et d'autres [produits gratuits](#)

[Webinaires dans les archives](#) sur des sujets connexes.



Par où dois-je commencer :

Commencez à abandonner les aliments transformés en éliminant un aliment à la fois.

Lisez la liste des ingrédients sur les étiquettes des produits : Y a-t-il

- **ARRÊTS** sur la liste ?
 - Y a-t-il des choses que vous ne pouvez pas prononcer ou que vous ne reconnaissez pas ? Si les ingrédients sont sur une étiquette ne se lit pas comme la liste des ingrédients d'une recette, le produit est probablement plus fort traité que vous ne le pensez.
 - Les chiffres sur les étiquettes représentent souvent des conservateurs, des colorants artificiels ou d'autres additifs stabilisants pouvant contribuer aux AGE. Il existe de nombreuses ressources en ligne.
- Pour en savoir plus sur les étiquettes, c'est le meilleur moment pour les trouver.

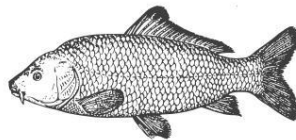
Ne considérez pas cela comme un « régime » et n'essayez pas d'avoir une apparence parfaite.
à manger ! Commencez doucement avec les changements et rappelez-vous :

Le RCP vise à fournir des conseils et non à atteindre la perfection.

Ressources pour en savoir plus sur le régime alimentaire riche en nutriments de nos ancêtres :

- La [Fondation Weston A Price pour les articles](#) sur les sages
Régime alimentaire traditionnel
- Le blog [des traditions nourrissantes](#)
- [Le régime ancestral](#) : page Facebook « Manger sainement »
- [Nutrition profonde](#) de Cate Shanahan
- Des conseils sur l'approvisionnement en aliments complets traditionnels peuvent être trouvés dans [le manuel](#)
[FAQ](#)

Pour plus d'informations sur le passage à un régime alimentaire traditionnel à base d'aliments entiers, consultez notre [webinaire « Make the Switch »](#) et d'autres [webinaires](#) dans [Archives](#) liées à la nutrition.



Des liens vers nos produits liés au régime alimentaire de nos ancêtres peuvent être trouvés

ci-dessous



Australie

Canada



Nouvelle-Zélande

Royaume-Uni

En général



Europe

États-Unis

N'oubliez pas que nous vous recommandons d'ajouter ou d'ajuster un seul élément à la fois afin de mieux observer la réaction de votre corps au nouvel élément. Un tableau complet de tous les éléments [START](#) est disponible [ici](#).

7) DÉBUT : VITAMINES B DE LA MÈRE NATURE

Arrière-plan:

Les vitamines B sont des composants importants de la plupart des réactions métaboliques majeures.

Nous recommandons des sources alimentaires saines pour l'apport en vitamines B. Vitamines synthétiques

n'ont pas le même effet que les aliments riches en vitamine B de la nature et contiennent

pas les enzymes et les substances qui les accompagnent et qui favorisent l'absorption. Le plus important d'entre eux

est le cuivre, qui est nécessaire à l'activation des vitamines B. (La meilleure source de B12 est le foie de bœuf,

qui est proposé dans **START n° 5.**)

Pour plus d'informations sur les vitamines B, nous vous recommandons de visiter notre site Web [consacré aux vitamines B.](#)

[-FAQ](#) et découvrez [RCP STARTS : Vitamines B de Mère Nature](#) . et

Plus de [webinaires gratuits dans les archives](#) sur des sujets connexes.

Par où dois-je commencer :

Nos recommandations pour les aliments contenant de la vitamine B sont le pollen d'abeille, stabilisé

Son de riz et levure nutritionnelle non enrichie. Commencez avec une seule option et ajoutez

Ajoutez les autres progressivement. Idéalement, vous finirez par inclure les trois sources dans votre alimentation.



BON À SAVOIR :

Pollen d'abeille Le

La durée de vie d'une abeille est

6 semaines et une abeille produit en 6

Semaines ½ cuillère à café de pollen d'abeille.

Alors soyons reconnaissants envers les abeilles !



pollen d'abeille

Fournit des vitamines B et une variété d'autres micronutriments, y compris biodisponibles

Le cuivre, sous une forme biologiquement très active et facilement assimilable par l'organisme.

également une source de quercétine, un chélateur naturel du fer, et possède des propriétés antifongiques, antimicrobien, antiviral et anti-inflammatoire.

Dose:

Commencez par une petite quantité et augmentez lentement jusqu'à ½ à 1 cuillère à café

quotidiennement. Si vous avez des inquiétudes concernant la tolérance ou les allergies, commencez par une seule céréale et augmentez la quantité lentement afin que le corps s'habitue progressivement à l'effet

Le pollen d'abeille peut avoir un effet stimulant, nous vous recommandons donc de le prendre tôt le matin, avec ou sans nourriture.



Les produits à base de pollen d'abeille recommandés se trouvent à la fin de ce document.

section pour ceux d'entre vous qui n'ont pas accès aux informations locales

ressources. L'utilisation du pollen d'abeille provenant d'une source locale

Cependant, il est préférable de se renseigner auprès d'une source. Appelez votre apiculteur local ou un

Visiter un marché de producteurs locaux pourrait être une option qui vous convient.

trouver.

Levure nutritionnelle

La levure nutritionnelle est une forme séchée et désactivée de *Saccharomyces cerevisiae*, qui est naturellement contient de nombreux nutriments du complexe B. Nous voulons éviter les produits à base de vitamines et de minéraux synthétiques. enrichi en vitamines B.

Dose:

Commencez par 1/4 de cuillère à café et augmentez progressivement jusqu'à environ 1 cuillère à soupe par jour. Certaines personnes peuvent en prendre davantage à leur convenance. Peut être utilisé comme

Épice ou dans les recettes.

Les produits de levure nutritionnelle recommandés se trouvent à la fin de cette section. N'oubliez pas de consulter les

Étiquetage des produits pour garantir que vous recevez le bon produit. Si vous choisissez

Si vous décidez d'utiliser d'autres alternatives, assurez-vous d'utiliser uniquement des produits NON enrichis, comme décrit ci-dessus.

Son de riz stabilisé (SRB)

Le SRB est l'enveloppe extérieure riche en nutriments du grain de riz et une bonne source de Magnésium, potassium et plusieurs vitamines B. Il a subi un processus de stabilisation.

pour conserver sa fraîcheur. SRB (ainsi que la plupart des noix, graines,

Les légumineuses et les céréales contiennent beaucoup d'acide phytique, qui dans le tube digestif minéraux et ainsi l'éliminer du corps. L'acide phytique a été trouvé dans un

Un complément alimentaire appelé IP6 a été isolé, dont il a été démontré qu'il lie le fer.

Bien que le SRB ait une certaine capacité de liaison du fer, nous nous intéressons principalement à notamment sa teneur en vitamines B et autres nutriments. Informations sur

Pour une fixation plus intensive du fer, consultez la [FAQ dans le manuel](#).

Dosage:

Commencez par ¼ de cuillère à café et augmentez lentement jusqu'à 1 à 2 cuillères à café par jour.

Prenez le mélange soit avec les repas pour augmenter la teneur en vitamine B

augmenter, ou indépendamment des repas, pour assurer à la fois les vitamines B et les

Pour favoriser la fixation du fer, certaines personnes aiment mélanger le mélange à de l'eau filtrée et le boire.

Les produits à base de son de riz stabilisé recommandés sont

listés ci-dessous. Assurez-vous de vérifier l'étiquette du produit pour assurez-vous de recevoir le bon produit.



Liens vers nos sources recommandées pour B

Les vitamines de Mère Nature sont listées ci-dessous

Australie

Nouvelle-Zélande

Europe

Canada

Royaume-Uni

États-Unis

En général

N'oubliez pas que nous vous recommandons d'ajouter ou d'ajuster un seul élément à la fois afin de mieux observer la réaction de votre corps au nouvel élément. Un tableau complet de tous les éléments [START](#) est disponible [ici](#).

8) DÉBUT : VITAMINE E PROVENANT D'ALIMENTS COMPLETS

COMPLEXE

Arrière-plan:

La vitamine E est une vitamine liposoluble et un puissant antioxydant qui prévient les dommages cellulaires et tissulaires causés par les radicaux libres. Le complexe de vitamine E présent dans les aliments complets contient quatre tocophérols, quatre tocotriénols et du sélénium.

Les molécules des aliments entiers se décomposent facilement lors de la transformation, c'est pourquoi nous préférons obtenir de la vitamine E à partir des aliments. L'huile de germe de blé et l'huile de palme rouge sont considérées comme les meilleures sources de vitamine E provenant d'aliments entiers.

*Veuillez noter que la vitamine E provenant d'aliments entiers est censée aider à réguler la viscosité du sang.

Pour plus d'informations sur la vitamine E, nous vous recommandons de lire [Vitamine E](#) et _____

Consultez d'autres [webinaires gratuits dans les archives](#) sur des sujets connexes.

Dose:

Prendre 1 dose par jour. La posologie varie selon le produit. L'objectif est

Cependant, assurez-vous de consommer chaque jour de la vitamine E à partir d'aliments entiers.

Le montant exact n'est pas important.

CONSEIL RAPIDE

Les aliments complets E devraient

Pour un enregistrement optimal, il faut

idéalement avec une teneur élevée en matières grasses

repas.



Produits électroniques alimentaires complets recommandés :

Vous trouverez ci-dessous des liens vers les différents pays. Vérifiez l'étiquetage du produit.
pour vous assurer de recevoir le bon produit.

Si vous cherchez d'autres alternatives
décidez, vérifiez toujours auprès du fabricant,
si le produit est sous forme d'aliment entier et les 4

Tocophérols, 4-tocotriénols et sélénium, qui
Complexe de vitamine E de l'aliment entier.



Liens vers notre vitamine E complète recommandée

Les produits complexes sont listés ci-dessous

Australie

Canada

Nouvelle-Zélande

Royaume-Uni

En général

Europe

États-Unis

N'oubliez pas que nous vous recommandons d'utiliser UN seul article à la fois
à ajouter ou à ajuster afin que vous puissiez mieux voir comment votre
Le corps réagit au nouvel élément. Un tableau complet avec toutes les
Les éléments **START** peuvent être trouvés [ici](#).

9) DÉPART : BOR

Arrière-plan:

Le bore est un oligo-élément important qui joue un rôle clé dans l'amélioration de la fonction hépatique. Il contribue à

L'équilibre du cuivre et du fer est un cofacteur pour l'absorption du magnésium (plus d'informations sur

Les cofacteurs sont disponibles dans la [FAQ du manuel](#). Le bore possède également des propriétés antioxydantes et antifongiques.

et soutient la santé des os et des articulations ainsi que l'équilibre hormonal.

Pour plus d'informations sur le bore, nous vous recommandons
le film ~~« Il n'y a rien d'ennuyeux dans le bore »~~ et autres vidéos gratuites
~~Webinaires dans les archives~~ sur des sujets connexes.

Par où commencer

Il faut commencer doucement ! Même une petite quantité contribue significativement à la réaction.
votre corps. Notez que l'apport oral de bore peut provoquer
peut déclencher une réaction de détoxification.

Posologie : 1 à 3 mg par jour. Le bore peut être pris à tout moment de la journée,
avec ou sans nourriture.

SOURCES ALIMENTAIRES DE BOR:

Prunes, raisins secs, dattes,
Pommes, poires, avocats,
Amandes, cacahuètes et autres
Légumineuses.



Trois façons de compléter

- Sélectionnez UN produit à base de bore parmi les liens ci-dessous et
Suivez les instructions sur l'étiquette du produit pour obtenir 1 à 3 mg de bore par jour
approvisionner.
- Prenez un bain de magnésium* ou un bain de pieds au bore.
Faites-le lentement et laissez la réponse de votre corps déterminer la fréquence.
*Pour plus d'informations sur les bains de magnésium et les recettes, voir [START No. 2](#).

- Utilisez du borax de qualité technique pour garantir la qualité et la pureté

Un concentré

La solution peut être préparée en , par
dissolvant une cuillère à café bombée de
borax dans un litre d'eau. Une cuillère à café

La solution borax-eau contient environ 3 mg de bore.



Vous trouverez ci-dessous des liens vers des produits à base de bore recommandés.
Si vous choisissez des alternatives, assurez-vous que
la liste des ingrédients ne contient aucun **STOP**.

Australie

Nouvelle-Zélande

Europe

Canada

Royaume-Uni

États-Unis

En général

N'oubliez pas que nous vous recommandons d'utiliser UN seul article à la fois
à ajouter ou à ajuster afin que vous puissiez mieux voir comment votre
Le corps réagit au nouvel élément. Un tableau complet avec toutes les
Les éléments [START](#) peuvent être trouvés [ici](#).

10) DÉBUT : HUILE DE FOIE DE MORUE

Arrière-plan:

L'huile de foie de morue (CLO) est une source précieuse de vitamine A naturelle (sous forme de rétinol), qui joue un rôle important dans l'activation du cuivre biodisponible pour réguler les niveaux de fer dans l'organisme. Les acides gras oméga-3 contenus dans le CLO sont également utiles, mais la vitamine A naturelle est celle dont nous avons vraiment besoin. On retrouve également du rétinol dans le foie de bœuf et d'autres aliments d'origine animale de nos ancêtres.

Pour plus d'informations sur l'huile de foie de morue, consultez la [FAQ dans le manuel](#).

Pour en savoir plus sur le rétinol, nous vous recommandons de regarder notre [webinaire « Le Importance de l'huile de foie de morue »](#) et d'autres [webinaires gratuits dans les archives sur verwand](#)

Sujets.

Par où dois-je commencer :

Commencez avec une petite quantité selon le tableau et augmentez-la lentement jusqu'au maximum

Posologie. L'huile de foie de morue doit idéalement être prise au cours d'un repas pour une efficacité optimale.

Cependant, si cela ne correspond pas à votre emploi du temps, vous pouvez également prendre séparément.

Déterminez la dose initiale pour les enfants à votre discrétion en fonction de la taille et des besoins de votre enfant. Commencez par une petite quantité, puis augmentez-la. Si votre enfant apprécie, exige davantage, une augmentation régulière peut être utile. Les enfants sont naturellement intuitifs et exigent ils en ont souvent envie davantage lorsque leur corps aime un nutriment.

ÿ

Consultez les [fiches d'information sur la vitamine A aux États-Unis \(y compris l'apport quotidien recommandé\)](#) ou le

[Valeurs de référence australiennes et néo-zélandaises pour plus](#)

Informations sur la mesure du rétinol, références, etc.

Dose:

Pour plus de détails, voir dans la FAQ.	Apport total recommandé en huile de foie de morue (1 UI de rétinol = 0,3 µg RAE)	Posologie recommandée pour enregistrement optimal (basé sur les valeurs du produit à partir d'août 2021)
<u>Adultes</u> ▼ (Limite supérieure sur l'ensemble Sources de nourriture 3 000 mcg / 10 000 UI de vitamine A)	Augmenter la dose à 900 µg/3 000 UI de vitamine A par Jour.	• ~3/4 cuillère à café (3,75 ml) Le liquide de Rosita • ~7 x Capsules molles de Rosita 4 x Jigsaw Santé • Capsules molles ~4/5 cuillères à café (4 ml) Jigsaw Health Liquid
<u>Enfants</u> ▼ (Limite supérieure pour tous Sources de nourriture entre 600 mcg/jour ou 2 000 UI/jour (1-2 ans) jusqu'à 2 800 mcg ou 9 334 UI/jour (14 à 18 ans)	Commence à 400 mcg / 1 333 IE (pour les enfants de 1 à 2 ans) et augmente avec l'augmentation Âge jusqu'à 900 mcg / 3 000 UI. Voir la note sous « Où Pour plus de détails, voir « Démarrer » ci-dessus et dans la FAQ.	• 1 ml de liquide Rositas contient 234 µg / 780 UI. 1 x La capsule molle Rositas contient 126 µg / 420 UI. 1 x Jigsaw Santé La capsule molle contient 266 µg / 889 UI • 1 ml de Jigsaw Health Le liquide contient 220 mcg / 730 UI
<u>Femmes qui allaitent</u> ▼ (Limite supérieure sur l'ensemble Sources de nourriture 3 000 mcg / 10 000 UI de vitamine A) Voir aussi CLO Précautions à prendre femmes enceintes	Basé sur les besoins quotidiens recommandés (RDI) peut Augmenter la quantité jusqu'à 1 300 mcg / 4 333 UI.	• 1 cuillère à café (5 ml) Le liquide de Rosita ~10 x Rositas • Gélules ~5 x Jigsaw Santé • Capsules molles ~6 ml Jigsaw Liquide de santé

N'oubliez pas que nous vous recommandons d'ajouter UN seul élément à la fois ou afin que vous puissiez mieux comprendre comment votre corps réagit au nouvel ajout.

Un tableau complet de tous les articles [START](#) peut être trouvé [ici](#).

Prudence:

- Tous les transports de foie ne sont pas identiques, et les méthodes de traitement sont particulièrement importantes lors de leur sélection. Des méthodes traditionnelles et anciennes de nettoyage
L'huile de foie de morue destinée à la consommation humaine utilise des méthodes de filtration douces pour préserver au maximum sa valeur nutritionnelle. Aujourd'hui, de nombreux fabricants la transforment. leur huile de foie de morue à des températures élevées et des méthodes de nettoyage agressives qui altèrent la teneur en rétinol.
Des acides gras synthétiques A et D sont ensuite ajoutés pour réduire la nutriments perdus. Le résultat est un produit de qualité inférieure qui ne
Les aliments sains ne sont plus une option. Nos marques recommandées sont testées pour garantir la douceur
Méthodes de transformation préservant au maximum la valeur nutritionnelle de l'huile. Le ratio de A à D est également important et devrait idéalement être d'au moins 10:1 en faveur du rétinol être.
- Notez que l'huile de foie de morue peut avoir une propriété naturelle diluer.
- Certaines femmes arrêtent le traitement par CLO environ deux semaines avant l'accouchement. Parlez-en à votre médecin.

~~Produits à base d'huile de foie de morue recommandés~~

Vous trouverez ci-dessous des liens par pays. Tous les produits ont été testés pour leur qualité et leur Valeurs nutritionnelles testées. Vérifiez l'étiquette du produit pour Assurez-vous d'utiliser le bon produit. Le rétinol et la vitamine D étant traitement agressif, il est important d'utiliser des produits CLO testés qui utilisent des méthodes de filtration douces pour préserver le naturel pour obtenir des vitamines.

Australie

Canada

Nouvelle-Zélande

Royaume-Uni

En général

Europe

États-Unis

LES DÉBUTS

PHASE TROIS

11) DÉPART : TAURINE

Arrière-plan:

La taurine est un acide aminé contenant du soufre qui soutient le métabolisme du cuivre dans le foie

Il est essentiel à la synthèse de la bile/des sels biliaires, qui facilitent la digestion

des acides gras et favorisent l'absorption du rétinol. Le rétinol, à son tour,

optimise la céruloplasmine. La taurine calme également la réponse au stress en réduisant

Favorise la production du neurotransmetteur GABA. Idéalement, nous produisons au moins

une partie de notre propre taurine, mais un corps qui manque de minéraux importants,

il se peut que la production ne soit pas suffisante et les enfants en ont besoin à mesure qu'ils grandissent.

Pour plus d'informations sur la taurine, nous vous recommandons notre [webinaire sur Taurine, terre de diatomées \(DE\) et acide silicique. Et autres webinaires gratuits.](#)
[dans les archives.](#)

Nous recommandons d'obtenir autant de taurine que possible par l'alimentation pour enregistrer.

La cystéine est plus élevée dans les fruits de mer et la viande rouge et les abats ainsi que dans la viande brune du poulet

et de la dinde, et en plus petites quantités dans les produits laitiers. Nous

Nous pouvons également consommer de la cystéine dans des aliments comme les œufs, à partir desquels nous produisons ensuite de la taurine.

Toute personne prenant du taurate de magnésium reçoit déjà un

Source de taurine.



N'oubliez pas que nous vous recommandons d'ajouter UN seul élément à la fois ou

afin que vous puissiez mieux observer la réaction de votre corps au nouvel élément. Un tableau complet de tous les éléments

START est disponible [ici](#).

Dose:

Pour ceux qui ont besoin de taurine supplémentaire, vous trouverez des options supplémentaires ci-dessous.

Commencez par une petite quantité et augmentez lentement jusqu'à 500 mg par jour.

La taurine peut être prise à tout moment de la journée, avec ou sans nourriture.

Attention : les suppléments de taurine ne sont généralement pas recommandés aux personnes sensibles au soufre.

La taurine soutient notre corps

de plusieurs façons. Si vous souhaitez en savoir plus sur

Si vous souhaitez en savoir plus, nous vous recommandons le

étude suivante : « Effets et mécanismes de la taurine »

en tant qu'agent thérapeutique', Schaffer et

Kim, 2018.



Produits à base de taurine recommandés :

Vous trouverez ci-dessous des liens par pays. N'hésitez pas à consulter les

Étiquetage des produits pour vous assurer d'avoir le bon produit

Si vous choisissez des alternatives, assurez-vous que

la liste des ingrédients ne contient aucun **STOP**.



Australie

Canada



Nouvelle-Zélande

Royaume-Uni

En général



Europe

États-Unis

12) DÉPART : FOSSE À GALETS

Arrière-plan:

La terre de diatomées (TD) est un produit naturel extrait de la terre et [constitué des restes fossilisés de minuscules organismes aquatiques, les diatomées](#). Elle est composée de 80 à 90 % de silice amorphe. Ses bienfaits

DE comprend la fonction de dessiccateur de parasites et de nettoyant du tube digestif, la stimulation de la production de collagène pour soutenir les os et les articulations et du tissu conjonctif, favorisant la liaison aux métaux comme l'aluminium et catalysant le cuivre. Chacun de ces bienfaits réduit le stress oxydatif et réduit le besoin de céruloplasmine, ce qui réduit finalement la peut améliorer le transport et le recyclage du fer.

Pour plus d'informations sur la terre de diatomées, nous vous recommandons de consulter notre [webinaire sur la taurine, la terre de diatomées \(DE\) et la silice](#) et d'autres [webinaires gratuits dans les archives](#) sur des sujets connexes.

Comment démarrer : Démarrer

Vous avez une petite quantité (par exemple 1/2 cuillère à café) que vous prenez indépendamment des aliments (au moins 1 heure avant ou 2 heures après avoir mangé) avec beaucoup de liquide et augmentez la quantité lentement.

La terre de diatomées est pour

Ceux qui vont bien –
Fondé sur le RCP

Puisqu'il peut lier les minéraux,
l'utilisateur doit avoir une base minérale solide
avant d'utiliser DE. Pour commencer,
de légers symptômes de détoxification peuvent survenir.



Dose:

Augmenter progressivement la dose jusqu'à 1 cuillère à café ou plus, selon la tolérance. Prendre le produit quotidiennement le matin, ou le soir, indépendamment de la nourriture, des médicaments ou autres compléments alimentaires.

Précautions:

- Des pauses régulières sont recommandées mais pas obligatoires. Arrêt les signaux de votre corps.
- Lorsque vous utilisez du DE, veillez à ne pas l'inhaler car il peut irriter les voies nasales et/ou irriter les poumons. La poussière peut également irriter les yeux.
- Le DE ne doit pas être utilisé pendant la grossesse ou l'allaitement, car Les toxines ainsi produites peuvent être transmises au bébé. Nous aimerions également ne pas entraver le transport des nutriments vers le fœtus pendant cette période.

*Note sur la silice : Silice isolée sous forme de complément alimentaire

Bien qu'il puisse offrir certains des avantages mentionnés ci-dessus, il n'est pas aussi efficace que la silicique déshydrogénase (DE), qui entraîne une consommation importante de cuivre.

Pour ceux qui ne se sentent pas prêts pour DE ou ne connaissent pas encore les avantages de

Si vous souhaitez utiliser de la silice sans DE, des produits à base de céréales complètes et de la prêle
bonnes sources, DE étant de loin la meilleure source et ayant le plus grand impact

Produits à base de terre de diatomées recommandés :

Vous trouverez ci-dessous des liens par pays. Si vous ne trouvez pas les marques recommandées, vous devez utiliser des produits alimentaires que vous pouvez
peut être acheté localement.

Australie

Nouvelle-Zélande

Europe

Canada

Royaume-Uni

États-Unis

En général



N'oubliez pas que nous vous recommandons d'ajouter UN seul élément à la fois ou ajustez-le afin de mieux comprendre comment votre corps réagit au nouvel ajout.
Un tableau complet de tous les articles [START](#) peut être trouvé [ici](#).

13) DÉBUT : L'IODE DANS LES ALIMENTS

Arrière-plan:

L'iode est un oligo-élément qui soutient la fonction thyroïdienne. Un foie surchargé de fer libre ne peut pas convertir efficacement la T4 en T3.

Le plan du corps pour maintenir le fer en circulation nécessite l'action du cuivre via

La céruloplasmine et sa fonction enzymatique ferroxidase. La conversion de l'iode en iode est également dépendant du cuivre.

L'iode joue un rôle positif dans l'organisme lorsque le cuivre biodisponible fait défaut. L'iode agit car il imite la fonction de la céruloplasmine, en convertissant le fer divalent (réactif) en fer trivalent afin qu'il puisse se lier aux protéines. Cependant, ce n'est qu'une stratégie d'adaptation pour un corps présentant une carence en cuivre fonctionnel. Comme ce n'est pas la fonction prévue de l'iode, cela a d'autres conséquences :

- Il masque le manque de cuivre fonctionnel, le fer naturel du corps Directeur.
- Cela crée un besoin constant en iode, qui dépasse les besoins du corps.
- Tant qu'il y a une carence en cuivre, le taux d'iode reste également faible.

Le RCP adopte une approche plus profonde en nourrissant le corps avec du rétinol et de la vitamine C ainsi que d'autres nutriments importants nécessaires pour augmenter la céruloplasmine.

Le fer peut être excrété par le foie, la conversion des hormones thyroïdiennes peut être faite selon les besoins et le niveau d'iode peut être augmenté naturellement par l'alimentation être restauré. Voir [la FAQ dans le manuel](#). Plus d'informations sur l'iode.

Pour plus d'informations sur l'iode, nous vous recommandons

Vous [pouvez regarder nos lancements RCP :](#)

Webinaire [Jod](#) et autres [webinaires gratuits en](#)

[Archives de sujets connexes.](#)



Par où dois-je commencer :

L'iode doit de préférence être ingéré exclusivement par l'alimentation, car

Des compléments alimentaires qui peuvent accélérer la détoxification, pour laquelle de nombreuses personnes ont l'énergie

Assurez-vous donc de consommer des aliments riches en iode tels que les algues, les algues, les pétoncles,

Morue, œufs et canneberges (provenant de régions riches en iode) dans votre alimentation

Vous pouvez également essayer de rechercher des sources locales de légumes de mer propres.

Posologie : 1 portion d'aliment riche en iode par jour. La teneur en iode recommandée

La nourriture varie, mais l'objectif est de s'assurer que vous mangez dans le cadre de votre

régime alimentaire traditionnel une certaine quantité d'iode quotidienne provenant d'un aliment sain

Source de nourriture ; la quantité exacte n'est pas importante.

SEULEMENT UNE PETITE QUANTITÉ EST NÉCESSAIRE

150–200 µg – la majeure partie est utilisée pour la thyroïde.

Nous n'avons pas besoin de manger beaucoup pour nous sentir rassasiés.



Aliments contenant de l'iode recommandés : _____

Vous trouverez ci-dessous des liens par pays.

*Notez que les préparations à base d'algues sont plus concentrées et contiennent plus d'iode que les aliments frais. Pour certains, cela peut être excessif et la dose doit être

La dose peut être ajustée en conséquence. Elle peut être prise à tout moment de la journée, avec ou sans sans nourriture.

Australie

Nouvelle-Zélande

Europe

Canada

Royaume-Uni

États-Unis

En général

N'oubliez pas que nous vous recommandons d'ajouter UN seul élément à la fois ou

afin que vous puissiez mieux observer la réaction de votre corps au nouvel élément. Un tableau complet de tous les éléments

START est disponible [ici](#).

LES DÉBUTS

PHASE X

DÉMARRAGE DE LA PHASE X

AMÉLIORATIONS DE STYLE DE VIE

Nous appelons cette section le Protocole des causes profondes
PHASE X, car ces « facteurs X » ne sont pas
Des stratégies nutritionnelles tout aussi importantes que
Stratégies nutritionnelles.

La phase X consiste à donner au corps la possibilité de
pour développer un potentiel de guérison optimal. Cette section comprend
à la fois des stratégies d'intervention et des changements de style de vie qui
Vous pouvez l'introduire dès que vous vous sentez prêt. Ce n'est pas obligatoire.
être effectuée dans un ordre spécifique, et vous devez

Elles ne sont pas toutes réalisées. Elles servent à identifier d'éventuels composants manquants.
pour atteindre vos objectifs de santé globale. Faites ce qui est possible
le moment vous convient et pensez au reste plus tard.

Cette phase X- **STARTS** peut être particulièrement précieuse pour tous
qui estiment que leurs progrès

être coincé (voir " [Les quatre obstacles qui entravent le progrès](#)
[« entravent souvent le RCP »](#)).

14) DÉBUT : DON DE SANG

Si le magnésium et le cuivre biodisponible manquent, le fer n'est pas correctement converti en nouveau fer rouge

Les cellules sanguines sont converties pour faire circuler l'oxygène dans tout le corps.

Au lieu de cela, l'excès de fer est stocké dans les tissus. Ce dérèglement

entraîne un stress oxydatif systémique, une inflammation et des symptômes de maladie.

Les dons de sang réguliers sont le moyen le plus efficace de réduire le fardeau des excès,

pour réduire le fer non lié et stimuler le système de recyclage du fer du corps.

Pour les hommes et les femmes après la ménopause, le don de sang est recommandé tous les trois mois

recommandé ; pour les femmes ayant un cycle menstruel deux fois par an. Vous donnez du sang total, pas

Plaquettes, pas de dons de plasma ou de « Power Red ». Certains pourraient se sentir

prêt à commencer à faire des dons immédiatement avant le début de la phase 1.

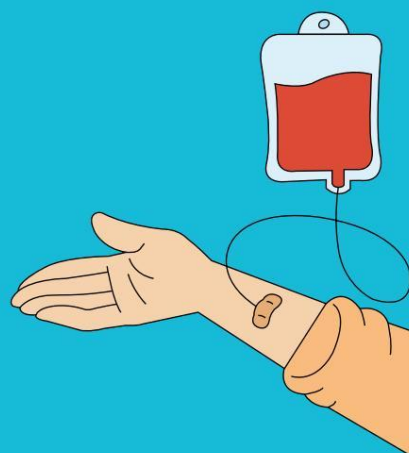
D'autres mettront d'abord en œuvre la plupart ou la totalité des phases 1 à 3.

*Veuillez considérer votre situation avant

Vous décidez de faire un don.

Une gêne ou une faiblesse surrénalienne sévère est

il peut être conseillé d'attendre avant de faire le don,
jusqu'à ce que votre corps récupère. En cas de doute,
discutez-en avec votre conseiller RCP en
Dans le cadre d'une consultation détaillée.



Si vous n'avez pas accès aux dons de sang ou

ne sont pas admissibles, demandez à votre médecin un

prescription de saignées thérapeutiques. Alternativement,

Vous recherchez une infirmière en phlébotomie privée dans votre région

ou un ami ou un membre de la famille

avec une formation en saignée pour aider. Plus loin

Des recommandations peuvent être trouvées dans la [FAQ du manuel](#).

Si ces options ne vous sont pas disponibles,

Veuillez également lire la FAQ du [manuel](#).

Suggestions de liens en fer souples approuvés RCP.

15) DÉBUT : GESTION DE L'HISTAMINE

ÉTAPES/RÉACTIONS

Bien que l'activation de l'histamine soit une partie normale de la réponse immunitaire naturelle

Dans l'organisme, une hyperactivité histaminique n'est pas rare dans un organisme soumis à un stress chronique. Cela peut entraîner des réactions chroniques aux aliments.

et/ou des déclencheurs environnementaux.

L'excès de fer non lié est une cause majeure de stress persistant,

qui active à la fois la réaction histaminique et consomme du magnésium et du cuivre.

L'une des fonctions du cuivre est la formation d'enzymes histaminases (telles que la DAO), qui

Décomposer les histamines. En cas d'excès de fer et de carence en cuivre fonctionnel

Cela peut conduire à une déficience des enzymes de régulation de l'histamine.

L'affaiblissement de la réaction histaminique se produit
naturellement, si l'excès
le fer non lié est réduit et le magnésium et
Le cuivre peut être élevé à un niveau sain.



Parfois, des thérapies supplémentaires, telles que celles énumérées ci-dessous, sont nécessaires pour

Pour atténuer les réactions histaminiques, tandis que le RCP soutient la correction des carences minérales.

- [Thérapie avancée contre les allergies](#) (un système assisté par ordinateur)
– généralement disponible en Amérique du Nord.
- [NAET \(Nambudripads Allergy Elimination Technique, Kinésiologie Appliquée\)](#)
– disponible dans la plupart des pays du monde.
- [Traitement naturel contre les allergies](#) – disponible en Australie.

En attendant, voici quelques stratégies qui, en plus de RCP pour atténuer la réaction histaminique :

- Histablock, le soleil de la nature
- Utiliser des aides digestives avec les aliments
 - Par exemple, des amers digestifs ou des enzymes, du chlorhydrate de bétaine
- Augmenter les sources alimentaires de cuivre biodisponible
 - Aliments complets C, pollen d'abeille, foie de bœuf
- Rognon de bœuf
 - Le rognon de bœuf est une bonne source de DAO. Rognon de bœuf frais et biologique, issu de pâturages. préféré ; en variante, on peut également utiliser des rognons de bœuf séchés.
- Prenez un bain de magnésium/sodium/borax ou un bain de pieds
 - [Voir la recette ici](#)
- Réduire le stress/l'anxiété
 - Utilisez des techniques comme la technique de libération émotionnelle pour pour réduire le système de réponse d'urgence du corps , pour que votre cuivre ne Cela laisse plus de cuivre pour la production de ressources naturelles. Il reste des antihistaminiques. (Pour plus d'informations sur l'EFT, voir [START](#) n° 16.)

Qu'est-ce que l'EFT ?

Pour plus d'informations sur l'EFT, voir [START](#) n° 16

(Technique de liberté émotionnelle)



Un tableau complet de tous les articles [START](#) peut être trouvé ici.

16) DÉBUT : RÉDUIRE LE STRESS ÉMOTIONNEL

L'esprit, le corps et les émotions sont si étroitement liés que le stress dans une seule dimension

Le corps peut être dans un état d'excitation accrue.

état émotionnel sans que cela n'atteigne notre conscience, mais cela peut quand même affecter notre

La santé métabolique peut être considérablement affectée. Les émotions non résolues suscitent des peurs qui à leur tour, conduisent à un taux de combustion du magnésium (MBR) incessant, car le corps utilise le magnésium consommé pour faire face au stress et à l'anxiété.

Ce stress émotionnel subliminal peut également mettre le corps dans un état de combat ou de fuite.

qui bloque les canaux de guérison naturels du corps.



L'état de combat ou de fuite provoque une réaction du corps
détourne des ressources pour réduire le stress, ce qui
Augmentation du stress sur nos minéraux et
entrave la capacité du corps à maintenir l'équilibre nutritionnel
à restaurer.

Libérer le stress émotionnel permet

le corps, au repos et

pour passer en mode de récupération afin que le

La guérison peut commencer. Méditation,

Exercices de respiration, exercices de gratitude et autres

peut généralement être utile pour soutenir le corps

de l'attitude de combat-fuite, mais il

Il existe également d'autres méthodes qui nous fournissent des informations ciblées.

Laissez les techniques aller plus en profondeur.

La Technique de Libération Émotionnelle (EFT) est une

une telle méthode.



Technique de libération émotionnelle (EFT) _____

L'EFT est une méthode qui utilise les points méridiens pour libérer les émotions et les peurs. Ce processus aide à libérer les blocages énergétiques et à amorcer le processus d'équilibrage minéral. Bien qu'il existe des tutoriels en ligne, La collaboration avec un thérapeute est fortement recommandée. De nombreuses personnes intègrent cette pratique à leur routine quotidienne pour bénéficier d'un soutien continu.

Autres modalités

D'autres modalités qui favorisent une relaxation plus profonde au niveau subconscient comprennent activer inclure :

- Code émotionnel
- Psych-K
- EMDR (Désensibilisation et retraitement par les mouvements oculaires)

Chaque méthode a un objectif légèrement différent, mais l'effet combiné est de libérer les blocages énergétiques afin que le corps puisse utiliser ses capacités innées peut activer les mécanismes de guérison. Pour en tirer le meilleur parti, il est important Trouvez la méthode qui vous convient le mieux. Pour plus d'informations sur la relaxation émotionnelle et Le lien entre le corps, l'esprit et les émotions peut être trouvé dans ces [FAQ sur les émotions](#) [Le stress](#) ainsi que dans la [FAQ du manuel](#).

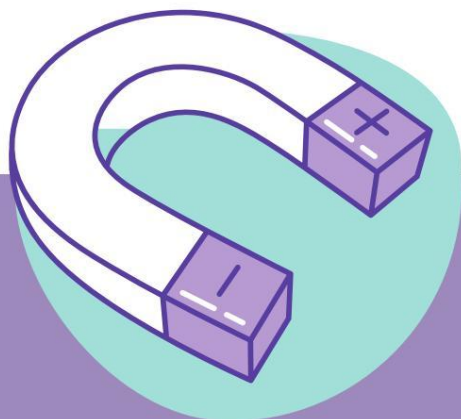


17) DÉBUT : RENFORCER LE CHAMP BIOÉNERGÉTIQUE

Les infections pathogènes peuvent jouer un rôle important dans les maladies chroniques.

Les agents pathogènes peuvent non seulement survivre dans un faible taux de fer causé par un excès de fer
Les valeurs de pH survivent, se multiplient et prospèrent, mais elles conduisent également à une réduction de
cuivre biodisponible, ce qui réduit la capacité du système immunitaire à les contrôler.

Pour plus d'informations, veuillez consulter nos programmes de détox, de nettoyage et [Articles sur les parasites](#) . Webinaires et autres webinaires gratuits [dans les archives](#).



Pour résoudre ce problème, nous recommandons actuellement le biomagnétisme.

l'accent est mis sur le renforcement de l'hôte plutôt que sur l'attaque de
Invité.

Cette thérapie non invasive soutient le corps grâce à l'utilisation de

Les paires magnétiques aident à équilibrer la valeur du pH dans les tissus et contribuent ainsi à
contribue naturellement à réduire la charge pathogène.

Plus de détails peuvent être trouvés sur la page d'accueil du fondateur [Dr. Isaac
Gořz.](#)

18) DÉPART : LUMIÈRE NORMALE DU SOLEIL

Nous sommes des « êtres de lumière » et la lumière du soleil présente de nombreux bienfaits.

- La lumière du soleil catalyse la décomposition de la vitamine A en ses nombreux rétinoïdes, qui comprennent Hormones et récepteurs nucléaires.
- La lumière du soleil stimule la synthèse de la vitamine D naturelle (également connue sous le nom d'« hormone »). D").
- La lumière du soleil rétablit le rythme circadien et favorise un meilleur sommeil.

Les meilleurs moments pour utiliser le spectre complet des rayons sur la peau et les yeux sont tôt le matin et en début de soirée. Idéalement, sans les influences perturbatrices des lunettes, Lunettes de soleil, lentilles de contact ou fenêtres qui modifient le spectre qui atteint les yeux.

Pour plus d'informations, consultez notre [webinaire « Sommeil et RCP » et d'autres webinaires gratuits dans les archives.](#)



Notre accès à la lumière du soleil varie considérablement selon le lieu, la saison et la météo. etc. Faites le meilleur usage possible de ce qui est à votre disposition.

L'exposition au soleil ou comme soutien supplémentaire, vous pouvez Utilisez une lumière proche de l'infrarouge.

19) DÉPART : MOUVEMENT JOYEUX

Le mouvement joyeux est une méthode d'entraînement qui met l'accent sur le plaisir.

Il n'est pas nécessaire que ce soit un exercice formel et cela peut être simple, spontané et varié.

Quelques exemples :

- Aller
- Danse
- jardinage
- Étirements doux
- yoga
- Tai Chi



L'exercice favorise la circulation lymphatique, ce qui favorise l'élimination des déchets cellulaires, et

augmente la fréquence cardiaque, ce qui à son tour stimule le flux sanguin vers le cerveau et

Nous recevons plus d'oxygène et de nutriments. L'exercice nous donne plus d'énergie pendant la journée et nous aide à mieux dormir la nuit.

L'exercice joyeux en plein air, de manière méditative et consciente, favorise

Connexion à la nature et à ses cycles. Cela peut avoir un puissant effet curatif.

ont, en particulier en combinaison avec le contact peau-terre, pour stimuler le système électrique subtil

charge de la surface terrestre. Idéalement, dans des espaces ouverts ou

Zones naturelles et éloignées des zones industrielles, des lignes à haute tension et

Antennes de téléphonie mobile. La lumière directe du soleil apporte des avantages supplémentaires (voir

DÉPART N° 18). Dans la mesure du possible, recherchez des occasions d'intégrer des mouvements joyeux dans pour intégrer votre quotidien.

Pour plus d'informations, consultez notre webinaire « [Healthy](#) _____
« [Habitudes pour la nouvelle année](#) ».



L'exercice libère des neurotransmetteurs
et les endorphines, qui améliorent l'humeur et
Procure une sensation de bien-être et aide à équilibrer
les hormones du stress.



QUATRE OBSTACLES ROUTIERS

qui entravent souvent les progrès du RCP

Les facteurs de stress métaboliques chroniques nécessitent une dépense énergétique constante, ce qui peut entraîner une
peut générer un stress oxydatif et bloquer énergétiquement les canaux de guérison. Alors que le RCP

les arrêts et les démarrages décrits mettent le corps sur la voie de l'homéostasie, il y a

certaines situations qui nécessitent une attention supplémentaire avant qu'une guérison plus profonde puisse commencer

Les quatre obstacles représentent les défis les plus courants et les stratégies pour les surmonter

chacun est décrit dans la phase X de ce manuel.

Les pratiques qui y sont présentées sont des mesures de soutien qui travaillent avec le corps

travailler ensemble, plutôt que d'adopter des approches agressives qui surchargent les ressources du corps.

Ce sont des facteurs importants à prendre en compte si vous rencontrez des difficultés avec

le Protocole. Si l'une des situations suivantes s'applique à vous, veuillez considérer

Considérez les stratégies présentées dans la phase X.

Obstacle n°1 : les émotions non résolues

Les problèmes émotionnels non résolus peuvent être une source de stress pour le corps.

Il existe une interaction dynamique entre le corps, l'esprit et les émotions. Les
substances chimiques libérées par le cerveau

lors de la réponse émotionnelle à des événements stressants ou
traumatisants, créer un courant sous-jacent de stress dans

Le corps perd constamment du magnésium et entre dans une situation de combat ou de...

État d'évasion qui épuise les ressources et détruit les ressources naturelles

Les processus de guérison sont entravés. Les symptômes physiques et

L'inconfort peut être un signe clair de troubles de cette triade

être.



Obstacle n° 2 : Histamines. Non résolu

Les problèmes d'histamine peuvent être une source de stress pour le corps.



La formation d'histamine fait partie des processus de défense naturels du corps et est produite par les mastocytes en réponse à

Des conditions stressantes sont créées, notamment stress oxydatif persistant causé par un excès de fer.

Le magnésium et le cuivre sont utilisés pour former

Les enzymes (DAO) sont nécessaires pour décomposer les histamines, mais sont rapidement épuisés par le stress. Avec le temps

Augmentation de la nourriture et/ou

Établir des déclencheurs environnementaux. En cas de taux élevés de fer et

faibles niveaux de magnésium et de cuivre, le

Réaction à l'histamine plus facilement déclenchée et moins facilement affaibli.

Obstacle n° 3 : l'excès de fer

Une dysrégulation du fer non résolue peut entraîner du stress dans l'organisme.

Le fer étant vital et transportant l'oxygène via les globules rouges, le

Le corps est conçu pour recycler les réserves de fer en cas de carence. Le cuivre, en

Forme de l'enzyme ferroxidase, sert de compagnon pour transporter le fer et de là

Cependant, chez les mammifères, il n'existe aucun mécanisme contrôlé pour l'excrétion du fer.

Un apport en fer dépassant les besoins de l'organisme et/ou une carence en

le cuivre biodisponible (pour maintenir le recyclage du fer) oblige le corps à stocker l'excès dans les réserves de fer cellulaires.

Au fil du temps, ces réserves de fer dépassent la capacité du corps à les gérer.

Cela conduit à des troubles cellulaires qui perturbent le flux d'énergie et le magnésium, le cuivre et d'autres minéraux importants. Cela signifie également que moins de fer est disponible pour

Le transport de l'oxygène n'est pas disponible, ce qui entraîne un stress oxydatif, une inflammation, diminution de l'énergie et de l'inconfort.

Obstacle n° 4 : les agents pathogènes. Non résolu

Les problèmes liés aux agents pathogènes peuvent être une source de stress pour l'organisme.

Les agents pathogènes existent depuis des millions d'années

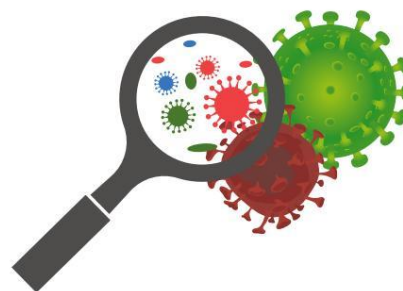
Cela fait partie de la vie et nous rencontrons des personnes diverses.

Chemin en contact avec eux, à commencer par le transfert

de la mère et du père dans le

Conception et pendant

Grossesse et accouchement.



Les infections pathogènes peuvent jouer un rôle important dans les maladies chroniques
jouer un rôle.

Un système immunitaire sain peut neutraliser les effets sur le corps. Ceci

Cependant, il nécessite suffisamment de cuivre biodisponible, qui est épuisé par l'activité pathogène

Les agents pathogènes sont également attirés par le fer, ce qui en fait un bon

Ainsi, si le corps est empoisonné par le fer et que le cuivre biodisponible fait défaut,

le système immunitaire ne peut pas remplir sa tâche.

PRINCIPALES CONCLUSIONS

Il existe une interaction dynamique entre le corps, l'esprit et les émotions.

Le magnésium et le cuivre sont utilisés pour former des enzymes permettant de décomposer

Les histamines sont nécessaires.

Au fil du temps, les réserves de fer s'accumulent, perturbant le flux d'énergie

et du magnésium, du cuivre et d'autres minéraux importants sont consommés.

Si le corps souffre d'une intoxication au fer et que le cuivre biodisponible fait défaut, le

le système immunitaire ne peut pas remplir sa tâche.

HORAIRE QUOTIDIEN DU RCP

uniquement des suggestions

Le tableau n'est qu'une recommandation et peut être facilement adapté à différents repas et

Adaptez vos habitudes alimentaires. Les dosages indiqués dans le tableau représentent la progression.

augmentent et ne constituent pas un point de départ.

Conseils rapides pour commencer :

- Imprimez cet emploi du temps quotidien, plastifiez-le si vous le souhaitez et placez-le dans un endroit bien visible afin que vous puissiez l'avoir rapidement à portée de main jusqu'à ce que vous ayez compris.
- Veuillez commencer par ajouter UN seul supplément à votre routine et ajoutez-le progressivement l'un après l'autre, selon les suggestions de la section " Section « Premiers pas » .
- Gardez tous les suppléments RCP ensemble dans un endroit visible afin de pouvoir Souvenez-vous-en à mesure que vous développez l'habitude de les intégrer à votre routine quotidienne.
- Si nécessaire, réglez une minuterie pour vous rappeler de prendre votre Rappel des compléments alimentaires.
- La préparation est essentielle : pensez à utiliser des sachets, des sachets ou des distributeurs de pilules. séparer les suppléments par jour ou par heure de la journée.
- Les liens dans la colonne « RCP START # » dans le tableau ci-dessous vous mèneront directement à section souhaitée du manuel. Vous y trouverez des recommandations sur le dosage, les préférences À prendre à n'importe quel moment de la journée, pendant ou en dehors des repas. Vous pouvez toutefois suivre les recommandations s'adapter avec souplesse à vos besoins et à votre emploi du temps.
- Soyez patient avec vous-même si votre timing n'est pas parfait – la vie continue, alors donnez Faites de votre mieux compte tenu des circonstances. Ne stressez pas !
- Tenez un journal pour documenter vos progrès, y compris Modifications de dosage, réactions aux compléments alimentaires et changements Votre état de santé/vos symptômes. Ces informations sont utiles pour vos références actuelles et futures.

HORAIRE QUOTIDIEN DU RCP

Continuation

Conseils pour adapter votre emploi du temps quotidien à différents régimes alimentaires (y compris le jeûne) :

Ce n'est pas parce que le plan comprend le revenu

- un complément alimentaire avec les repas, cela ne signifie pas qu'il DOIT être pris avec un repas.
- Le foie de bœuf, l'huile de foie de morue et la vitamine E provenant d'aliments entiers sont liposolubles et doivent être consommés pour une efficacité optimale. Idéalement, ils doivent être pris avec un repas riche en graisses. Cependant, il est préférable de Prends-le quand tu peux plutôt que pas du tout.
- Les cocktails d'adrénaline doivent également idéalement être pris indépendamment des repas. Cependant, il vaut mieux les prendre quand c'est possible que de ne pas les prendre du tout.
- La terre de diatomées ne doit pas être présente dans les aliments.
- L'eau au bicarbonate de magnésium peut être prise en une seule fois ou ajoutée à l'eau potable et tout au long de la journée. Cependant, évitez les quantités excessives à proximité Repas.
- Pour de meilleurs résultats, prenez des suppléments quotidiens selon votre horaire prendre, quoi que ce soit.

*Veuillez noter que les lignes directrices proposées dans Manuel (sur le moment et la meilleure façon d'utiliser chaque (Supplément) ne sont que des idéaux et non des règles fixes.



Produit/Aliment	Dosages approximatifs	DÉBUT RCP #
Avec petit déjeuner		
Gouttes d'oligo-éléments	Voir les instructions de dosage – idéalement à prendre tout au long de la journée	Départ #2
Vitamine C provenant d'aliments entiers (WFC)	~400 mg, voir les instructions de dosage si non combiné avec des AC	Départ #3
Malate de magnésium	~200 mg, voir les instructions de dosage	Départ #4
Huile de foie de morue	~900 mcg / 3 000 UI, voir les instructions de dosage	Départ #10
pollen d'abeille	~1/8-1 cuillère à café, voir les instructions de dosage	Départ #7
Foie de bœuf	Frais : 110–170 g (une fois ou réparti sur la semaine)	Départ #5
(voir les instructions de dosage)	Capsules : 4 à 6 capsules (à prendre entre tous les repas)	Départ #5
bore	~1 - 3 mg	Départ #9
L'iode dans les aliments	1 portion, voir les instructions de dosage	Départ #13
Matin (idéalement sans nourriture)		
Cocktail surrénalien (WFC peut être inclus)	1 portion, voir les instructions de dosage	Départ #1
Avec déjeuner		
Malate de magnésium	~200 mg, voir les instructions de dosage	Départ #4
Vitamine E provenant d'aliments entiers Complexe	1 portion, voir les instructions de dosage. Peut être pris au petit-déjeuner si vous préférez.	Départ #8
Foie de bœuf	Frais : 110–170 g (une fois ou réparti sur la semaine)	Départ #5
(voir les instructions de dosage)	Capsules : 4 à 6 capsules (à prendre entre tous les repas)	Départ #5
Récupérer (voir les instructions de dosage)	1 capsule avec de la nourriture jusqu'à 2 fois par jour	Départ #5
Après-midi (idéalement sans nourriture)		
Cocktail surrénalien (WFC peut être contenu)	1 portion, voir les instructions de dosage	Départ #1
Avec le dîner		
Vitamine C provenant d'aliments entiers (WFC)	~400 mg, voir les instructions de dosage si non combiné avec des AC	Départ #3
Taurine (recommandée avec Dîner)	~500 mg, voir les instructions de dosage	Départ #11
Glycinate de magnésium	~200 mg, voir les instructions de dosage	Départ #4
Foie de bœuf	Frais : 110–170 g (une fois ou réparti sur la semaine)	Départ #5
(voir les instructions de dosage)	Capsules : 4 à 6 capsules (à prendre entre tous les repas)	Départ #5
Juste avant le coucher ou au réveil (sans nourriture)		
Son de riz stabilisé	1/4 à 2 cuillères à café par jour, voir les instructions de dosage	Départ #7
Terre de diatomées	~1/8-1 cuillère à café, voir les instructions de dosage	Départ #12

Liens vers les répertoires de produits par pays

- Trouvez les marques recommandées pour chaque article dans votre pays en cliquant sur les liens les plus pertinents ci-dessous.
- Si vous ne trouvez aucun produit dans le lien du pays sélectionné, c'est peut-être parce que nous ne connaissons pas de source vérifiée dans votre région. Consultez régulièrement cette page pour découvrir de nouvelles ressources. En attendant, les liens « Global » ci-dessous peuvent vous être utiles.

Produit/Aliment	Liens directs vers les produits dans chaque pays/région			
Début #1 Cocktails surrénaux	Australie Canada	Europe En général	Nouvelle-Zélande Royaume-Uni	Uni États
Début #2 Minéral Gouttes/Mag topique	Australie Canada	Europe En général	Nouvelle-Zélande Royaume-Uni	Uni États
Début #3 Aliments entiers Vitamine C (WFC)	Australie Canada	Europe En général	Nouvelle-Zélande Royaume-Uni	Uni États
Début #4 Magnétisme oral (malate de magnésium, glycinate, etc.)	Australie Canada	Europe En général	Nouvelle-Zélande Royaume-Uni	Uni États
Début #5 Biodisponible cuivre	Australie Canada	Europe En général	Nouvelle-Zélande Royaume-Uni	Uni États
Début n° 6 : Nutrition ancestrale/Focus sur les aliments complets	Australie Canada	Europe En général	Nouvelle-Zélande Royaume-Uni	Uni États
Début n° 7 Pollen d'abeille ; Son de riz stabilisé ; Levure nutritionnelle non enrichie	Australie Canada	Europe En général	Nouvelle-Zélande Royaume-Uni	Uni États
Début #8 Whole Foods Complexe de vitamine E	Australie Canada	Europe En général	Nouvelle-Zélande Royaume-Uni	Uni États
Début #9 Bor	Australie Canada	Europe En général	Nouvelle-Zélande Royaume-Uni	Uni États
Début #10 Huile de foie de morue	Australie Canada	Europe En général	Nouvelle-Zélande Royaume-Uni	Uni États
Départ #11 Taurine	Australie Canada	Europe En général	Nouvelle-Zélande Royaume-Uni	Uni États
Départ n° 12 Terre de diatomées	Australie Canada	Europe En général	Nouvelle-Zélande Royaume-Uni	Uni États
Début #13 L'iode dans les aliments	Australie Canada	Europe En général	Nouvelle-Zélande Royaume-Uni	Uni États
Optionnel supplémentaire Suppléments	Australie Canada	Europe En général	Nouvelle-Zélande Royaume-Uni	Uni États

ANNEXE A

FAQ pour vous aider à démarrer

Comme les questions reviennent sans cesse, nous avons compilé une liste de questions fréquemment posées pour expliquer les aspects les plus importants du RCP à nos membres.

Pour rendre les questions faciles à lire, à mettre à jour et à compléter si nécessaire, nous les avons mises sur publié sur notre site Web.

L'index principal peut être trouvé ici.

Ci-dessous, nous avons compilé quelques questions de base qui vous aideront pour vous aider à démarrer votre aventure RCP.

FAQ : Dois-je suivre TOUS **LES DÉPARTS à la lettre** pour que cela fonctionne ?

Beaucoup de gens voient le mot « protocole » et imaginent un pilote d'avion faisant un Liste de contrôle pré-vol avec des étapes précises et exactes séquences.

Le protocole des causes profondes est censé être différent : il s'agit

poursuivre la bonne direction, ne pas atteindre la perfection.

(Veuillez relire ceci et laissez-le pénétrer !!!)

Vous n'êtes pas obligé d'effectuer chaque **DÉMARRAGE** exactement dans le bon ordre et le bon dosage , pour commencer à réparer les dysfonctionnements cellulaires. En fait,

L'arrêt du traitement par **STOPS** a un effet positif notable. Il s'agit d'un processus, pas d'une prescription. Détendez-vous.

Soyez donc conscient que chaque pas en avant est un pas vers

La santé est... La phase 1 est votre phase de fondation, qui prépare le corps aux soins ultérieurs.

Ajouts préparés et pris en charge.

FAQ : Quand dois-je commencer chaque PHASE ?

La réponse est : « Cela dépend », car cela dépend de la façon dont votre corps réagit à la

nutriments individuels. Certains parviennent à compléter toutes les mesures STARTS en seulement

quelques semaines. D'autres ont besoin de 18 mois (ou plus) pour y parvenir.

Mettre en œuvre les mesures STARTS , parce que leur corps a beaucoup de temps pour se détoxifier et s'acclimater

La vitesse de mise en œuvre dépend de nombreux facteurs – écoutez le

mieux adapté à votre corps et non à un horaire fixe.

Un conseil pour tous ceux qui sont sensibles et une bonne règle de base : il est important de toujours utiliser uniquement

travailler avec un produit START , commencer avec une petite dose et augmenter la dose

progressivement. Cela donne au corps la possibilité de s'adapter à chaque nouveau nutriment.

et peut réagir plus facilement aux réactions possibles. Une fois que vous vous êtes familiarisé avec un

DÉMARRER le produit, vous pouvez passer au suivant.

Laissez votre corps vous guider quand il est prêt.

FAQ : Combien de temps dois-je suivre le protocole des causes profondes ?

Le RCP est un changement de style de vie : votre corps sera toujours

Minéraux tels que le magnésium et les complexes vitaminiques provenant d'aliments entiers tels que A, C, E
etc.

Les mesures STOP et STARTS sont conçues pour être indéfinies

Il faut respecter le temps, car ce sont les nutriments les plus importants qui sont
qui manque dans l'alimentation moderne, surchargée d'aliments raffinés et transformés.

Les phases sont également additives – si vous commencez par la phase 2,
vous devez continuer à suivre la phase 1 et ainsi de suite.

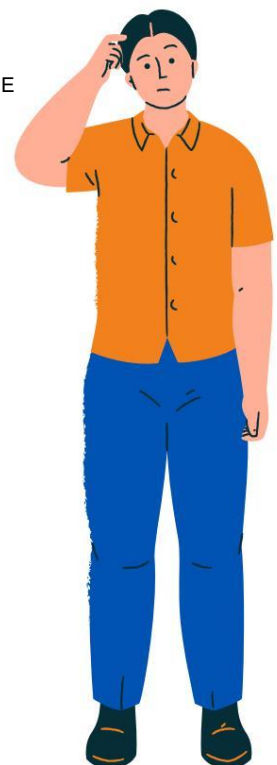
Veuillez comprendre que le protocole des causes profondes

En fin de compte, il s'agit d'éducation et d'autodétermination – notre souhait est

Pour vous aider à identifier la cause profonde de votre santé

problèmes afin que vous puissiez mettre en œuvre ces étapes et améliorer votre

Obtenez un meilleur contrôle de votre santé.



FAQ : Comment puis-je obtenir de l'aide ? C'est très difficile compte tenu de ma situation particulière...

Avez-vous des questions au-delà de la FAQ concernant la mise en œuvre optimale de certaines étapes pour Vous-même ou un proche ? Bénéficiez de l'aide personnalisée d'un expert. afin que vous compreniez comment adapter le RCP à votre situation, à votre histoire et à votre compréhension peut s'appliquer.

Travailler avec un [consultant RCP](#).

FAQ : J'adore ce que le RCP a fait pour moi. Comment puis-je soutenir cette cause ?

Veuillez [contacter le service client RCP](#) et partager votre histoire de réussite avec nous, afin que nous puissions vous ajouter à la liste toujours croissante de [témoignages sur le protocole des causes profondes](#) peut.

ANNEXE B

Glossaire des termes scientifiques les plus importants

Ce document utilise des termes qui peuvent être inconnus à beaucoup d'entre vous. Nous avons créé ce glossaire pour vous donner un aperçu de la dynamique minérale qui constitue la base du RCP.

Nous espérons que ce glossaire vous aidera à comprendre pourquoi la régulation du fer si important pour notre santé et qui joue un rôle clé dans le maintien fonction du fer dans l'organisme. Nous avons également essayé Pour montrer les connexions entre les différents éléments afin que vous apprenez comment ils fonctionnent tous ensemble pour fournir au corps une nutrition optimale.

Vous trouverez également des descriptions des tests inclus dans le Full Monty Iron Panel et même un peu de biologie cellulaire liée au métabolisme du fer. Avec ces connaissances en tête, vous pouvez comprendre la signification des **STOP** et **COMMENCE** à créer les conditions nécessaires à un métabolisme sain mieux comprendre.

Ce glossaire n'est pas classé par ordre alphabétique, mais approximativement par thème trié – en commençant par le « problème » puis en travaillant vers la « solution ».

Veuillez lire les termes clés de haut en bas dans le contexte de la mots-clés voisins.

ANNEXE B

Glossaire des termes scientifiques les plus importants

anémie

La maladie est souvent appelée « carence en fer », mais en 1855, le Dr.

Theophilus Thompson (à Londres) a écrit le premier article connu sur la guérison de

Anémie due à l'huile de foie de morue. En 1934, les Drs Whipple, Minot et Murphy se partagèrent le prix Nobel de le traitement de « l'anémie » et de « l'anémie pernicieuse » (également appelée « carence en fer due à la vitamine carence en vitamine B12 ») avec un seul produit : le foie de bœuf ! Le foie de bœuf contient du fer,

Cependant, la clé de ces solutions réside dans la vitamine A naturelle (également connue sous le nom de que le rétinol) et sa capacité à rendre le cuivre « biodisponible ». Une étude bien documentée, mais souvent

Un fait négligé est que l'inflammation entraîne de faibles niveaux de fer dans les tests sanguins de fer.

(Roy, Andrews, 2005; Wessling-Resnick, 2010).

Fer (Fe) : 80

% du fer présent dans notre corps est nécessaire pour transporter l'oxygène vers nos cellules

(70 % dans l'hémoglobine et 10 % dans la myoglobine). Le fer est donc un nutriment vital,

mais nécessite du cuivre biodisponible pour réguler son utilisation. Sinon,

Le fer comme un enfant de quatre ans avec un marteau – et provoque des dommages dévastateurs dans nos cellules

Les dommages causés à, provoquent un stress oxydatif et une inflammation, dont beaucoup

Altérer les voies métaboliques.



Les hommes devraient avoir environ 4 000 mg de fer dans leur corps.



Les femmes devraient avoir environ 3 500 mg de fer dans leur corps.



Les enfants devraient avoir environ 3 000 mg ou moins de fer dans leur corps.

L'adulte moyen a probablement beaucoup plus de fer dans son corps que les personnes mentionnées ci-dessus.

Cela est dû à un manque de cuivre biodisponible, enrichi en fer

Alimentation, suppléments de fer, additifs médicamenteux et autres facteurs modernes.

Une dimension importante du fer est le fait qu'il est « recyclé » chaque jour.

(Voir Le système réticulo-endothélial.)

ANNEXE B

Glossaire des termes scientifiques les plus importants

Le système réticulo-endothélial (RES)

Le « système de recyclage du fer » de notre corps couvre 95 % de nos besoins quotidiens en fer.

Nous utilisons environ 25 mg de fer par jour pour former de nouveaux globules rouges et d'autres protéines contenant du fer, comme l'hème. Grâce à ce « système de recyclage » (RES), 24 mg de 25 mg de fer provenant du fer présent dans notre corps.

Cela signifie que nous n'avons besoin que d'environ 1 mg par jour par le biais de l'alimentation pour obtenir environ 1 mg que nous excrétons quotidiennement par nos selles.

Les énergies renouvelables s'appuient sur le cuivre biodisponible pour assurer un recyclage adéquat du fer

Trois cellules clés sont impliquées dans le RES :

- 1) Entérocytes – cellules digestives de nos intestins
- 2) Hépatocytes – les principales cellules de notre foie
- 3) Les macrophages – les « Pac Men » les plus importants qui agissent comme premiers intervenants et recycleurs servir

L'hepcidine est considérée

L'hormone du fer est également connue comme une hormone inflammatoire. C'est une substance cellulaire importante. permet l'absorption et la libération du fer dans les entérocytes et la

Libération dans la circulation sanguine. En cas d'excès de fer, l'hepcidine empêche le fer de s'échapper du sang.

Entérocytes. L'hepcidine permet également la libération du fer par les macrophages .

De faibles niveaux d'hepcidine n'indiquent pas nécessairement une carence en fer.

Ferroportine : A

protéine dépendante du cuivre qui agit comme un « portier » et empêche le fer de quitter la cellule
Ce processus est facilité par la ferroxydase et bloqué par l'hepcidine.

ANNEXE B

Glossaire des termes scientifiques les plus importants

Héphaistion est

similaire à la ferroportine, le « portier » de notre intestin, qui régule la libération de

Le fer des cellules passe dans la circulation sanguine. Si ce « portier » est suffisamment approvisionné

chargé en cuivre biodisponible, il fonctionne parfaitement et le fer peut

et complète sa circulation dans l'organisme. Si le cuivre n'est pas biodisponible, il s'accumule

Le fer s'accumule dans les cellules/tissus, provoquant un stress oxydatif.

L'hème est

une protéine à noyau de fer largement répandue dans l'organisme. Sans production d'hème,

Le corps ne fonctionne pas correctement. Quatre hèmes sont liés ensemble pour former l'hémoglobine.

L'hémoglobine est la

Protéine responsable du transport de l'oxygène dans le sang. De 1862 à 1972.

C'était la méthode la plus courante pour mesurer le taux de fer dans le sang. Aujourd'hui,

La ferritine a malheureusement gagné en popularité. La majorité du fer présent dans notre corps devrait se trouver dans

L'hémoglobine peut être présente, ce qui en fait un test utile. [Vous trouverez ici le dosage idéal.](#)

[Valeurs de laboratoire.](#)

Fer sérique

Mesure l'efficacité du système de recyclage du fer (RES) ; de la même manière que nous mesurons la consommation de carburant de nos voitures (Wessling-Resnick et Knutson, 2010). La mesure de la

Le fer sérique est une autre mesure de l'homéostasie du fer car il mesure le mouvement,

La fonctionnalité et le recyclage du fer dans l'organisme sont enregistrés. [Les valeurs de laboratoire idéales sont disponibles ici.](#)

ANNEXE B

Glossaire des termes scientifiques les plus importants

Ferritine

La ferritine est la protéine qui stocke le fer dans les tissus. Il en existe différentes formes.

de ferritine – y compris la « chaîne lourde » et la « chaîne légère » –, mais la norme

Les analyses sanguines ne permettent pas de distinguer cette , donc la ferritine sérique caractéristique importante ; elles invalident les marqueurs du statut en fer. Si le fer

Comme il n'est pas chargé en ferritine (en raison du manque de cuivre biodisponible), il est sérique-hémosidérine ne qui n'est jamais mesuré dans les analyses sanguines standard . Le test de ferritine doit jamais être utilisé seul pour déterminer le taux de fer.

État et homéostasie. La ferritine ne joue aucun rôle physiologique actif dans l'organisme et nécessite la fonction de l'enzyme ferroxydase pour charger le fer dans cette protéine.

[Vous trouverez ici les valeurs de laboratoire idéales.](#)

Hémosidérine

Un complexe de stockage du fer qui se trouve principalement dans les cellules macrophages et non

circule dans le sang. Si l'organisme ne peut pas produire suffisamment de ferroxydase pour convertir le fer en

Pour charger la ferritine, il est obligé de stocker l'excès de fer dans l'hémosidérine.

L'hémosidérine n'étant pas mesurée systématiquement chez l'homme, elle reste floue.

à quelle fréquence et dans quelle mesure les niveaux d'hémosidérine sont utilisés comme source d'excès, non lié fer.

La transferrine est la

protéine de transport la plus importante qui transporte le fer des tissus vers le sang et de nouveau vers

Moelle osseuse, où elle est utilisée pour former de nouveaux globules rouges

Cette protéine dépend d'un niveau optimal de vitamine A (également

(connu sous le nom de rétinol). Utilisez le marqueur sanguin de la transferrine sérique pour mesurer

la quantité. [Les valeurs de laboratoire idéales sont disponibles ici.](#)

ANNEXE B

Glossaire des termes scientifiques les plus importants

Capacité totale de fixation du fer (TIBC)

Mesure le nombre de stations d'accueil disponibles pour le fer. Il s'agit d'un dérivé de

Le statut de la transferrine indique la capacité systémique de fixation du fer. [L'idéal](#)

[Vous pouvez trouver les résultats de laboratoire ici.](#)

Oxydation / Stress oxydatif : « Accidents » avec

L'oxygène, présent naturellement dans le métabolisme du corps, est appelé « oxydant ».

On parle également d'« espèces réactives de l'oxygène » (ERO). Au fil du temps, cela produit de la « rouille », de l'oxyde de fer, un composé de fer et d'oxygène. En excès,

Le fer non lié provoque la « rouille », qui à son tour provoque une inflammation.

inflammation

L'inflammation n'est pas une maladie, mais un tissu endommagé qui ne peut plus

peut fonctionner correctement. L'inflammation est causée par un excès de

Stress ferreux ou oxydatif. Ils sont causés par le peroxyde d'hydrogène.

(H₂O₂) non par des enzymes antioxydantes (telles que la catalase et la glutathion peroxydase), qui sont alimentés par du cuivre biodisponible .

Les indicateurs cliniques classiques de l'inflammation sont de faibles niveaux de magnésium, de faibles niveaux de cuivre biodisponible et de faibles niveaux de rétinol, qui sont systématiquement manqués dans les analyses sanguines standard.

ANNEXE B

Glossaire des termes scientifiques les plus importants

Cuivre biodisponible : Le

cuivre joue un rôle important dans l'organisme, principalement dans la production d'énergie (cytochrome c oxydase) et l'élimination des gaz résiduels (système antioxydant intégré). Cependant, le cuivre doit être biodisponible, c'est-à-dire complexé dans un réseau de protéines et d'enzymes.

Cela ne se produit pas automatiquement. Le rétinol est un nutriment essentiel à l'accumulation du cuivre dans la céruloplasmine. 95 % du cuivre présent dans le sang devrait se trouver sous forme de céruloplasmine.

être « complexé ».

Céruloplasmine (Cp)

Considérée comme la « protéine multi-cuivre » la plus importante, la Cp possède une fonction « active » et une fonction « état « inactif » ou « activité enzymatique » et un état « protéine immunoréactive ».

À l'état « actif », le Cp contient jusqu'à huit atomes de cuivre, qui contiennent une molécule d'oxygène (O₂). Malheureusement, dans les laboratoires commerciaux, seul l'état « inactif »

mesuré à l'aide du test sanguin de céruloplasmine ; il n'existe pas de laboratoires commerciaux qui

mesurer l'état « actif » ([voir les valeurs idéales de laboratoire ici](#)). Cette protéine a été

Au début des années 1940, les physiologistes suédois Carl G. Holmberg et

CB Laurell l'a découvert et décrit pour la première fois dans son article publié en 1947.

ANNEXE B

Glossaire des termes scientifiques les plus importants

Ferroxydase (FOX)

Forme active (ou enzymatique) de la céruloplasmine. FOX régule les niveaux de fer et prévient le stress oxydatif (également appelé rouille).

La FOX est l'enzyme antioxydante la plus importante du corps humain. La ferroxydase est particulièrement active dans le foie et le cerveau et possède une

Activité remarquable dans l'intestin (héphaestine) et dans le placenta (cyclope). Sans une activité optimale de l'enzyme ferroxydase, le fer s'accumule dans nos tissus.

en particulier dans nos cellules hépatiques et nos glandes endocrines. Avec l'augmentation

À un âge avancé, cette accumulation chronique de fer entraîne une diminution

Production d'énergie dans les cellules et augmentation de l'inflammation dans les tissus et les organes.

Comment augmenter la quantité de céruloplasmine (Cp) et l'activité de l'enzyme

ferroxydase (FOX) ? C'est l'objectif des étapes de la racine.

Protocole de cause. En augmentant la Cp et la FOX, nous réduisons la carence en fer et stoppons la perte chronique de magnésium.

Le magnésium est

un minéral important lié à 3 751 fonctions enzymatiques dans le corps.

Ses nombreuses fonctions comprennent la régulation de l'homéostasie du calcium par l'activité de trois hormones calciotropes importantes : la calcitonine, l'hormone parathyroïdienne et la vitamine D.

La présence de magnésium dans la molécule énergétique (Mg-ATP) est une condition essentielle à sa reconnaissance et à son utilisation dans l'organisme. Le magnésium est le

Chef d'orchestre de l'orchestre minéral dans le corps.

ANNEXE B

Glossaire des termes scientifiques les plus importants

Taux de combustion du magnésium (MBR)

Dans toute forme de stress sur le corps (physique, émotionnel, nutritionnel, électrique, etc.) le magnésium est perdu en tant que réaction métabolique, car le corps sous stress agit comme

En réponse, de l'énergie (également appelée Mg-ATP) est produite.

En cas de stress extrême et/ou prolongé – et de manque de reminéralisation –

le corps perd sa résistance naturelle au stress et au stress oxydatif (également connu sous le nom de

La « rouille ») s'accumule dans tout le corps. Une carence en magnésium (faibles niveaux de magnésium dans globules rouges) est le précurseur connu de l'inflammation. Avec une

L'activité de la ferroxidase est minimale dans le MBR.

Rétinol :

La vitamine A naturellement présente dans les aliments entiers se trouve dans l'huile de foie de morue, le foie de bœuf et le beurre.

provenant de vaches nourries au pâturage et d'autres produits animaux. Le rétinol est important pour la « charge »

de céruloplasmine avec du cuivre. Ceci rend le cuivre biodisponible (augmentation de l'activité ferroxidase),

afin qu'il puisse réguler l'équilibre en fer dans l'organisme en fonction des besoins et réduire le stress oxydatif (également appelé « rouille »).

Glutathion

Une protéine particulièrement importante pour réduire le stress oxydatif (également connu sous le nom de « rouille »).

Le glutathion se lie au cuivre et empêche ainsi sa réactivité dans les cellules. Il joue également un rôle

au sein de la cellule joue un rôle important dans le transport du cuivre pour assurer la distribution correcte à

pour assurer des protéines et des enzymes importantes.

La « batterie au cuivre » du glutathion est la glutathion peroxydase, qui permet des réactions répétées.

réutilisation. La glutathion peroxydase est essentielle car elle convertit deux molécules

H₂O₂ (peroxyde d'hydrogène) en deux molécules de H₂O (eau) et une molécule de O₂ (oxygène)

La synthèse du glutathion implique deux étapes métaboliques, qui

besoin de magnésium.

ANNEXE B

Glossaire des termes scientifiques les plus importants

Catalase

Une autre enzyme antioxydante importante dépendante du cuivre, similaire à la glutathion peroxydase, réduit le H_2O_2 (peroxyde d'hydrogène), principalement dans le sang, réduisant ainsi le stress oxydatif (également appelé « rouille »). Avec une quantité suffisante de catalase dans le sang, une quantité suffisante

La production d'hémoglobine est possible. Un excès de peroxyde d'hydrogène (H_2O_2) empêche une production optimale d'hémoglobine. Par conséquent, un déficit en catalase peut être une cause majeure de faibles taux de fer dans les analyses sanguines (par exemple, une carence en fer dans le syndrome de carence en fer).
B. un faible taux d'hémoglobine), mais cela n'affecte pas le niveau réel de fer dans le corps.

ANNEXE C

Cette section contient des modifications par rapport à la version précédente de la
Manuel RCP

11.0 Modifications

1. Clarification des qualifications de Mildred Seelig du doctorat au doctorat en médecine.
2. Clarification : START No. 5 est destiné à commencer avec le cuivre biodisponible. 3.

Mettre à jour et ajouter plusieurs liens pour les webinaires, les FAQ, etc. 4.

Réorganisation de la première section du manuel incluant les ARRÊTS et DÉMARRAGES sur
un regard.

10.2 Modifications 1.

Modifiez les liens pour une utilisation plus facile afin d'aider les utilisateurs à trouver des produits locaux dans
Répertoire de produits pour faciliter.

2. Mettre à jour et ajouter plusieurs liens pour les webinaires, les FAQ, etc. 3.

Page supplémentaire ajoutée – Index du répertoire des produits répertorié par pays, y compris le
nouvelle section « Options supplémentaires ».

10.1 Modifications.

Document interne uniquement – finalement non publié en direct en raison de modifications supplémentaires pour la v10.2
il fallait le faire.

Des clarifications ou mises à jour ont été apportées aux sections suivantes :

1. Ajout d'informations à chaque section « Démarrer » liées aux webinaires sur chaque sujet
(le cas échéant), ou des liens supplémentaires pour soutenir l'apprentissage/la pratique dans le
En rapport avec ce sujet

2. Dans la mesure du possible, des liens vers des questions fréquemment posées (FAQ) sont fournis pour chaque article.

ajouté. 3. L'article 7 est clarifié afin de clarifier la référence aux vitamines synthétiques.

4. Précision du début n° 5 : Foie de bœuf, pour clarifier les quantités recommandées.

Modification de l'erreur sur la quantité d'iode. Modification de la formulation pour mettre davantage l'accent sur
Alimentation, les suppléments étant une option secondaire, et

Indication que les compléments alimentaires contiennent une dose plus élevée que les aliments frais.