



LA PERTE DE POIDS SELON SON TYPE GLANDULAIRE OU COMMENT ÉQUILIBRER SON CORPS

Par Chantal Neuffer, 1^{er} octobre 2019

La perte de poids d'après son type glandulaire n'est pas considérée comme un régime. C'est avant tout une façon de rééquilibrer son corps. Cet équilibre est d'abord physique mais il agit aussi sur le plan psychique.

La connaissance de sa glande dominante est un outil fort utile lors d'excès de poids, de problèmes digestifs, de fatigue ou même d'épuisement.

L'intérêt de connaître sa glande endocrine dominante va nous permettre de mieux comprendre notre fonctionnement physique et émotionnel lorsque l'on veut perdre des kilos ou au contraire en récupérer, ou lorsque l'on porte une attention particulière à son état de santé et à son bien-être. Connaître son rythme alimentaire idéal pour éviter les fringales et les « coups de fatigue » ; quels sont les aliments qui favorisent la prise de poids (indépendamment des calories) en stimulant la glande endocrine dominante, ou au contraire ceux qui la calment.

Les glandes endocrines sécrètent des hormones dans le sang. Ce sont nos goûts profonds qui sont ainsi exprimés.

Non seulement les glandes endocrines nous dominent, mais elles dictent notre façon de nous alimenter, de nous vêtir, du métier que nous choisissons, de l'endroit du corps où se placera notre embonpoint.

Nous naissons avec une glande dominante et nous mourrons avec la même glande dominante. Durant notre vie, cette glande peut varier d'intensité. Lorsqu'elle devient trop dominante, elle peut devenir dictatrice. D'où l'intérêt de la connaître et de pouvoir l'équilibrer, soit en la calmant ou en la stimulant. Ceci au moyen de plantes, herbes, tisanes, huiles ou également par la réflexologie.

L'origine des types glandulaires

Le Docteur Elliot D. Abravanel connu en Californie en tant que fondateur en médecine holistique, se spécialise en 1975 dans les problèmes d'obésité.

Après avoir observé plusieurs de ses clients, le Dr. Abravanel a remarqué qu'un régime était efficace pour certaines personnes. Celles-ci perdaient du poids à la bonne place et se sentaient en pleine forme, alors que pour d'autres, le même régime était beaucoup moins efficace ou ne l'était pas du tout.

Le Dr. Abravanel en a conclu à l'époque, que le problème n'était pas le régime, mais l'interaction entre celui-ci et le métabolisme de la personne qui le suit. Les gens sont différents, alors pourquoi auraient-ils besoin de manger la même chose et de la même façon ?



Il changea donc le plan alimentaire de certaines femmes et réalisa qu'elles perdaient de la graisse à la bonne place, que leur énergie augmentait et leur digestion ainsi que leur santé en général s'améliorait.

Il découvrit également que l'endroit où la graisse se logeait sur le corps était en lien direct avec la glande dominante. Certaines personnes vont accumuler de la graisse aux cuisses, d'autres aux fesses, au ventre, aux seins, aux bras, au cou et même aux pieds et aux mains.

Il a ainsi développé un programme de perte de poids personnalisé en mettant en relation différents types de diètes avec différents types de métabolismes.

Définition des glandes endocrines

La glande endocrine est un organe qui sécrète des substances à l'intérieur du corps. Ces substances sont appelées hormones.

Parmi les différents systèmes qui composent le corps humain se classe le système glandulaire ou endocrinien. Il s'agit d'un ensemble de 7 glandes endocrines principales qui sécrètent des hormones directement dans le sang :

- l'épiphyse (pinéale)
- l'hypophyse
- la thyroïde
- le thymus
- le pancréas
- les gonades (ovaires/testicules)
- les surrénales

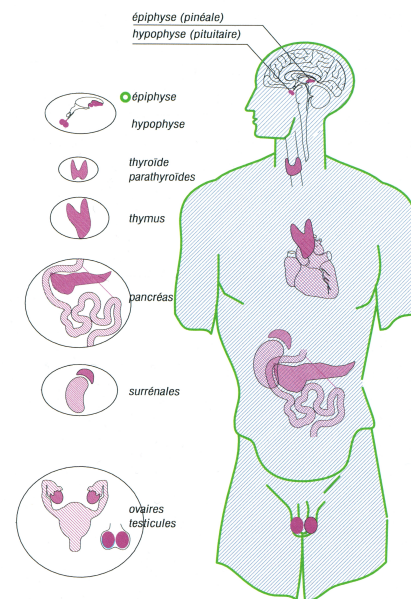


Planche de Martine Faure Alderson, dessin modifié par l'auteur du document

La fonction essentielle du système endocrinien est l'adaptation de l'organisme à toute situation. Ce phénomène est fondamental pour la survie de la personne et de l'espèce. Il travaille en lien étroit avec le système nerveux.



Les 4 types glandulaires

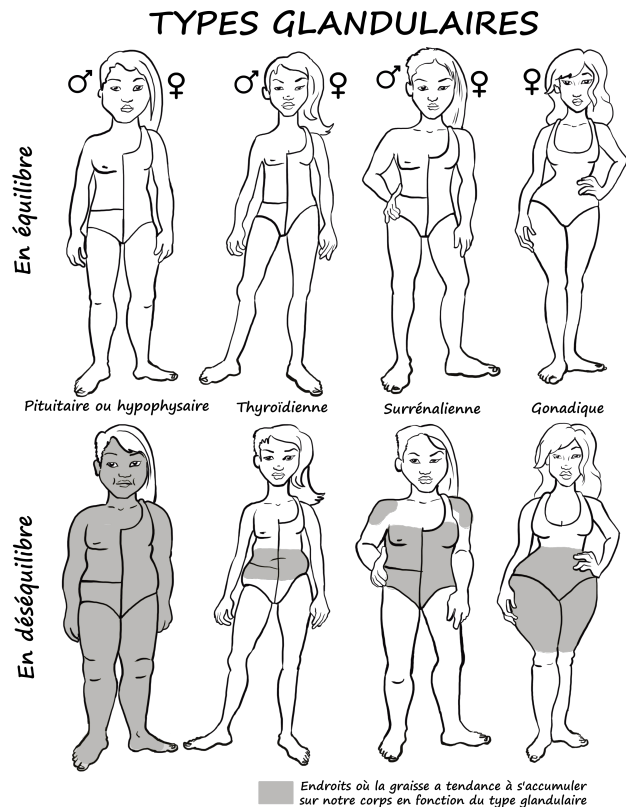
Parmi les 7 glandes endocrines principales, seules 4 sont dominantes, donc 4 types glandulaires :

1. le type hypophysaire ou pituitaire (hypophyse)
2. le type thyroïdien (thyroïde)
3. le type gonadique (ovaires) – seulement chez les femmes
4. le type surrénalien (surrénales)

Chez les femmes, les 4 types glandulaires sont représentés.

Chez les hommes, les gonades ne sont pas des glandes dominantes. Seuls 3 types sont représentés.

Il existe 4 types corporels bien distincts, 4 types de métabolisme. C'est la glande endocrine dominante qui détermine la forme du corps.



Crédit Florence Trudeau, adapté par Sergio Vallejo

Localisation du surpoids selon les types glandulaires

L'endroit où la graisse s'accumule sur notre corps est variable d'une personne à l'autre. Cet endroit est directement lié à notre glande dominante. Lorsque nous avons un surplus de poids, c'est le signe que cette glande est trop stimulée.

- Les personnes du type hypophysaire (glande hypophyse dominante), vont prendre du poids de partout, y compris aux mains et aux pieds.



- Les personnes du type thyroïdien (glande thyroïde dominante) auront tendance à prendre du poids autour de la taille, au niveau du ventre, autour du nombril.
- Les femmes gonadiques (les ovaires pour glande dominante) auront tendance à prendre du poids au niveau des hanches et des cuisses. Le type gonadique est également sujet à la cellulite et aux varices sur les cuisses.
- Les personnes surrénaliennes (glandes surrénales dominantes) vont prendre du poids sur le haut du corps (tronc, haut du ventre, poitrine, cou, bras). Ces personnes développent facilement des muscles.

Comment identifier sa glande dominante, son type glandulaire ?

Une description détaillée et caricaturale des quatre types glandulaires, permet à la personne de se reconnaître.

La glande dominante détermine la morphologie, les goûts alimentaires, le caractère, la profession, la sexualité, les tendances de santé.

Chaque personne ne correspond pas exactement au type décrit. Cependant des aspects dominants sont mis en évidence.

Les bienfaits que l'on ressent en adoptant l'approche par son type glandulaire

- Plus d'énergie, de vigueur, de bien-être
- Une meilleure humeur
- Des émotions plus stables
- Un appétit normal et serein (fini les fringales)
- Amélioration de la silhouette
- Perte de poids là où il faut
- Amélioration de la santé en général

Sources :

- Cours de formation continue « Réflexologie et les glandes endocrines dominantes » par Madeleine Turgeon, mai 2011, Ecole Réflexe Santé, Morges
- www.marecettesante.com
- Réflexologie thérapie totale, du réflexe à la conscience, par Dr Martine Faure-Alderson, p.45