



Les 4 Types Glandulaires :

Une méthode originale pour éliminer du poids



Éliminer du poids d'après son type glandulaire n'est pas considéré comme un régime. **C'est avant tout une façon de rééquilibrer son corps et cet équilibre s'opère autant au niveau physique que psychique !** Connaître sa glande dominante peut donc se révéler fort utile lors d'excès de poids, de problèmes digestifs, de fatigue, de comportements inexplicables ou d'épuisement ...



Le saviez-vous ?

Le système endocrinien, aussi appelé système glandulaire, est composé de **7 glandes principales**. Ces **7 organes physiques**, plus ou moins alignés au centre du corps, correspondent aux **7 chakras**, ces centres énergétiques de la médecine indienne. Ces 7 glandes endocrines sont des organes qui sécrètent des hormones dans le sang.

Attention à ne pas confondre avec les glandes exocrines qui elles, sécrètent des substances à l'extérieur du corps (*salive, lait, larmes, sueur...*) !

Les hormones sont des messagers chimiques qui se déversent directement dans le sang et de là, dans les différents organes qu'elles stimulent ou ralentissent.

1 L'histoire des 4 types glandulaires

L'origine des 4 types glandulaires vient des États-Unis. Dans les années 70, le Dr Elliot Abravanel, fondateur de la médecine holistique et spécialiste des problèmes d'obésité, en est venu à la conclusion 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 ?

S'appuyant sur d'autres recherches, il a fait ses propres expériences et découvert qu'au niveau physiologique, l'être humain est sous la dominance d'une des quatre glandes endocrines dominantes.



« Il n'existe pas de régime applicable à tout le monde. Chaque personne à un corps qui fonctionne à son propre rythme, avec un métabolisme qui lui est propre. »

Dr Elliot Abravanel

C'est au Canada que cette méthode s'est le plus développée et elle est enseignée dans les écoles de naturopathie.

Aux États-Unis le **Dr Abravanel** a focalisé ses recherches sur la correspondance entre les glandes endocrines dominantes et l'aspect physique et le comportement.

En France, c'est le **Dr Jean Gautier (1891-1968)** qui est à l'origine de l'**endocrino-psychologie**, étude de l'influence des glandes endocrines sur l'ensemble de la personnalité. Ses recherches et travaux ont été légués à **Jean du Chazaud**, auteur de nombreux livres sur le sujet.

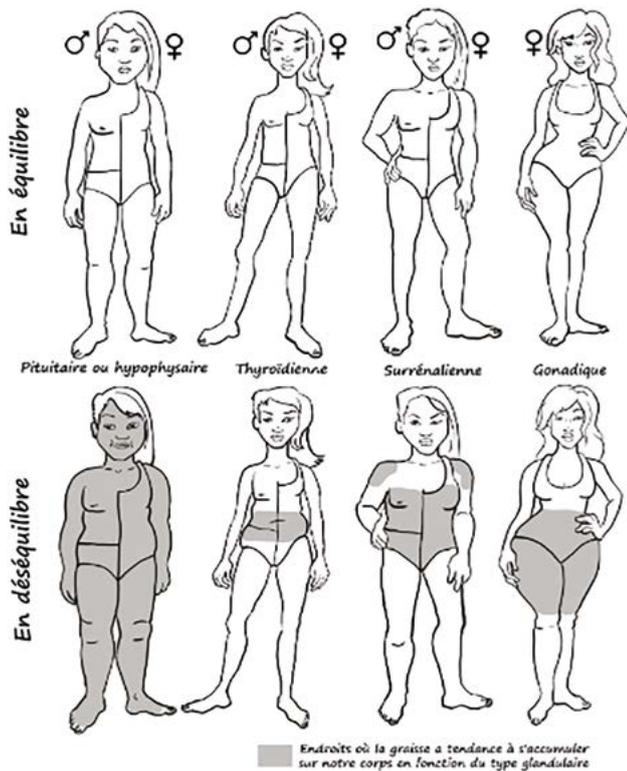
L'origine de ces études est axée essentiellement sur l'équilibre psychique au travers des quatre glandes endocrines dominantes.



Bon à savoir

Parmi les 7 glandes endocrines principales, seules **4** sont dominantes :

- Type **surrénalien** (*surrénales*)
- Type **gonadique** (*gonades ou ovaires*)
- Type **thyroïdien** (*thyroïde*)
- Type **hypophysaire** (*hypophyse*)



Crédit Florence Trudeau, adapté par Sergio Vallejo

2 Pourquoi est-il important de connaître sa glande endocrine dominante ?

- Mieux comprendre son **fonctionnement physique et psychique**.
- Obtenir un **poids idéal**.
- Connaître son **rythme alimentaire idéal** pour éviter les fringales et les coups de fatigue.
- Connaître les **aliments** qui peuvent favoriser une prise de poids (*indépendamment des calories*).
- Pouvoir utiliser la stratégie des types glandulaires pour **maintenir son équilibre général**.
- Pouvoir se prendre en charge et se sentir **autonome**.

3 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, l'horaire des repas, les tendances de santé, la façon dont on se comporte dans l'intimité. Notre glande dominante détermine nos goûts profonds, qui nous sommes.

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

- Un appétit normal et serein (**fini les fringales**)
- Pouvoir manger sans culpabiliser
- Élimination du poids au bon endroit
- Amélioration de la silhouette
- Plus d'énergie, de vigueur, de bien-être
- Une humeur plus stable
- Amélioration de la santé en général

5 Comment rééquilibrer son corps ?

Connaître sa glande dominante n'est que le début d'un cheminement. Cela demande au début un réajustement. Agir pour rester en bonne santé demande une implication personnelle, mais surtout d'oser essayer et observer. L'observation de ce qui se passe en nous est la clé. C'est par l'observation de petits changements comme l'énergie retrouvée, moins de fatigue, moins de fringales, de ballonnements que l'on pourra adopter et intégrer un rythme différent, des habitudes de vie ou alimentaires qui correspondent au rythme de chacun-e.

A noter qu'un petit coup de pouce en phytothérapie (*tisane, teinture mère, gemmothérapie*), **oligothérapie**, **réflexologie**, **thérapies énergétiques** et autres techniques sont les bienvenues pour accompagner la personne.

Stimuler, calmer et rééquilibrer sont les maîtres mots de cette approche sur les 4 types glandulaires.



Chantal Neuffer

Thérapeute en réflexologie et chromatothérapie
Enseigne la technique des 4 types glandulaires
077 / 450 92 41

Des ateliers pour déterminer son type glandulaire ont lieu sur une journée à l'atelier Les Pieds Libres à Préverenges.
Pour plus d'infos www.lespiedslibres.com