

Estimer mon intoxication aux métaux lourds avec Stéphane Tetart

Pour chacun des signes suivants, attribuez un score de 0 à 10, soit selon votre ressenti :

- 0 : Aucun problème à ce niveau
- 1 : Signe présent des fois, exceptionnellement
- 2 : Signe présent de manière faible, de temps en temps
- 3 : Signe présent de manière faible, mais régulièrement
- 4 : Signe présent de manière faible, très souvent
- 5 : Signe présent de manière faible avec des poussées fortes de temps en temps
- 6 : Signe présent de manière faible avec des poussées fortes régulières
- 7 : Signe présent de manière forte, avec des rémissions
- 8 : Signe présent de manière forte, de manière quasi continue
- 9 : Signe présent de manière forte avec des poussées handicapante
- 10 : Signe causant un handicap fort

Signes	Aujourd'hui	Après 3 mois	Après 6 mois
Fatigue ponctuelle inexplicable ou permanente			
Manque de dynamisme, de motivation			
Maux de tête et/ou migraines			
Difficultés de concentration			
Brouillard mental et/ou absences			
Troubles du sommeil			
Agitation et/ou nervosité en général			
Dépression et/ou irritabilité /anxiété / tension interne			
Problèmes de vision / troubles oculaires			
Bourdonnements d'oreilles / acouphènes			
Problèmes cutanées (eczéma, psoriasis, dermites...)			
Problèmes ORL et respiratoires (asthme, toux, infections)			
Maux de gorge / Refroidissements fréquents			
Sensibilité à la maladie			
Palpitations cardiaques			
Hypertension artérielle			
Troubles thyroïdiens			
Troubles circulatoires / vertiges			
Perte d'appétit			
Douleurs intestinales / ballonnements / coup de pompe après le repas			
Troubles de transit (diarrhée et/ou constipation)			
Problèmes urinaires (infections, difficultés mictionnelles)			
Problèmes gynécologiques (infections, SPM)			
Raideurs et/ou douleurs articulaires (y compris arthrose/arthrite)			
Raideur et/ou douleurs du dos (lombaires, cervicales, épaules)			
Douleurs musculaires / picotements douloureux			
Engourdissements des extrémités (pieds/mains)			
Tremblements des mains / jambe sans repos			
Chute de cheveux / de poils			
Electro Hyper Sensibilité (EHS) / grésillement à l'intérieur de la tête			
Chimico Hyper Sensibilité (CHS) / réactions aux odeurs			
Goût de métal dans la bouche			
Saignement des gencives			
Sensation de brûlure de la langue ou dans la gorge			
Total ressenti			

Comment interpréter ce test ?

Faites d'abord le total des notes « ressenti », si votre total est :

- **Inférieur à 75** : vous avez probablement un faible niveau d'intoxication ou votre corps gère bien les métaux lourds. L'alimentation et les cures détox générale peuvent suffire.
- **Compris entre 75 et 100** : Vous êtes probablement intoxiqué au métaux lourds, vous devriez envisager une détoxification plus puissante ou au moins d'améliorer votre hygiène de vie.
- **Supérieur à 100 et plus** : vous êtes très probablement intoxiqué aux métaux lourds et une bonne cure détoxification vous est fortement recommandé et de d'améliorer votre hygiène de vie. Car vous ne décrivez pas une vie en pleine santé... Et surtout cela ne va probablement pas s'améliorer si vous n'agissez pas.

Ce test est-il suffisant ?

Ce test a été réalisé par le naturopathe spécialiste des métaux-lourds, Stéphane Tetart, sur la base du questionnaire proposé par le laboratoire Symphonat. Il vous permet de mettre en valeur votre état de santé en fonction des métaux-lourds. Plus vous avez de problèmes liés au métaux lourds, plus le total ressenti est fort, plus la présomption de métaux-lourds est forte. Ce test reflète aussi l'adaptation de vos habitudes de vie à vos besoins physiologique : avez-vous la meilleure hygiène de vie possible ? Cela peut influencer le résultat de ce test. Vous pouvez faire des analyses complémentaires pour objectiver votre niveau d'intoxication. En fonction du résultat, nous vous invitons à la fois à améliorer vos habitudes de vie, ce qui est indispensable pour se détoxifier de toute façon, et de faire un travail spécifique aux métaux-lourds. Mais attention, toutes les cures de détoxification aux métaux-lourds ne sont pas sans danger. Mal menées elles peuvent empirer les choses. Nous vous conseillons de vous faire accompagner par un thérapeute compétent qui vous accompagnera de façon sur et efficace.

En remplissant ce formulaire régulièrement (tous les 3 mois), vous pouvez voir l'évolution de votre état. Des fois les avancées sont difficile à ressentir. Ce questionnaire permet de voir que votre cure vous fait avancer dans le bon sens.