

## L'ALUMINIUM

\* SOURCES : Feuille d'aluminium, aliments pour animaux, antiacides, aspirine, gaz d'échappement automobile, levure, bière, farine blanchie, cannettes, céramique, filtres de cigarette, additifs de couleur, matériaux de construction, ustensiles de cuisine, cosmétiques, amalgames dentaires, déodorants, eau potable, poussière, isolation du câblage, médicaments, produits laitiers, spray nasal, pesticides, pollution, sel, eau du robinet, fumée du tabac, dentifrice, eau traitée, vanille en poudre.

\* EFFETS : maladie d'Alzheimer, anémie, perte d'appétit, problèmes de comportement, cavités, rhumes, colite, confusion, constipation, démence, bouche sèche, peau sèche, perte d'énergie, transpiration excessive, flatulences, maux de tête, brûlures d'estomac, hyperactivité, inhibition des systèmes enzymatiques, dysfonctionnement rénal, réduction de l'immunité, difficultés d'apprentissage, dysfonctionnement du foie, pertes de mémoire, troubles neuromusculaires, engourdissement, ostéoporose, paralysie, maladie de Parkinson, ulcère peptique, psychose, réduction de l'activité intestinale, sénilité, problèmes de peau, douleur à la rate, l'estomac, faiblesse et douleurs musculaires

## LE MERCURE

\* SOURCES : germicides, déchets industriels, insecticides, laxatifs, mercurochrome, peintures, pesticides, préparation H, produits de la mer (en particulier le thon et l'espadon), les eaux usées, crèmes pour la blanchiment de la peau, adhésifs, filtres à air conditionné, algicides, antiseptiques, fabrication des piles, poudres corporelles, thermomètres cassés, combustion des journaux et des matériaux de construction, céréales, cosmétiques, amalgames dentaires, adoucisseurs de tissu, feutres, cires pour le sol, fongicides, solution pour lentilles de contact, suppositoires, tannage du cuir, tatouages, eau (contaminée), produits de préservation du bois.

\* EFFETS: dysfonctionnement des surrénales, allergies, alopecies, anorexie, anxiété, malformations congénitales, timidité, lésions cérébrales, cataractes, paralysie cérébrale, manque de coordination / mouvements saccadés, surdité, dépression, dermatite, découragement, étourdissements, somnolence, eczéma, troubles émotionnels, excès de salive, fatigue, saignements et douleurs de gencive, maux de tête (bande), perte d'audition, hyperactivité, hypothyroïdie, oubli, dysfonction immunitaire, insomnie, irritabilité, douleurs articulaires, dommages aux reins, perte de maîtrise de soi, perte de mémoire, retard mental, goût métallique goût, nervosité, dégénérescence des fibres nerveuses, engourdissements, douleurs dans les membres, éruptions cutanées, rétinite, schizophrénie, timidité, troubles de la parole, tendances suicidaires, picotements, tremblements (paup i res, lèvres, langue, doigts, extrémités), perte de vision, faiblesse.

## L'ARSENIC

\* SOURCES : combustion de l'arséniate dans le traitement des matériaux de construction, combustion du charbon, spray contre les insectes, les pesticides, la terre riche en arsenic, fruits de mer dans les eaux côtières, en particulier les moules, les huîtres et les crevettes

\* EFFETS: douleur abdominale, anorexie, ongles cassants, diarrhée, nausées, vomissements, anémie chronique, sensation de brûlure dans la bouche / oesophage / estomac / l'intestin, confusion, convulsions, dermatites, somnolence, inhibition enzymatique, odeur d'ail pour l'haleine / les selles, perte de cheveux, maux de tête, hyperpigmentation des ongles et de la peau, augmentation du risque de cancer foie / poumon / peau, légère fièvre, mucus dans le nez et la gorge, douleurs musculaires / spasmes / faiblesse, nervosité, infections des voies respiratoires, difficulté à avaler, goût métallique, constriction de la gorge

## LE BERYLLIUM

\* SOURCES : combustion du charbon, l'industrie, produits ménagers, poussières industrielles

\* EFFETS: perturbation du métabolisme du calcium et de la vitamine D, épuisement du magnésium, cancer du poumon, infection pulmonaire, rachitisme, dysfonctionnement des organe vitaux

## LE CADMIUM

\* SOURCE : contaminants dans l'air industriel, piles, bonbons, céramique, fumée de cigarette, colas, intoxication congénitale, raffineries de cuivre, alliages de cuivre, alliages dentaires, l'eau potable, la galvanoplastie, les engrais, alimentation issue de sols contaminés, fongicides, incinération de pneus / caoutchouc / plastique, café instantané, toits en fer, marijuana, viande transformée, lait évaporé, huile à moteur, huîtres, peintures, pesticides, tubes galvanisés, aliments transformés, céréales / farines de céréales raffinées, caoutchouc, produits de la mer (cabillaud, églefin, huîtres, thon), eaux usées, eau douce, soudures (y compris dans les boîtes de conserve), tabac, distributeurs automatiques de boissons gazeuses, outils, lampes à vapeur, eau (ville, adoucie, de puits), soudage des métaux

\* EFFETS: alcoolisme, alopecie, anémie, arthrite (ostéo et la polyarthrite rhumatoïde), maladie des os, douleurs osseuses au milieu de l'os, cancer, maladies cardiovasculaires, des cavités, hémorragie cérébrale, cirrhose, diabète, troubles digestifs, l'emphysème, élargissement du cœur, symptômes de type grippal, troubles de la croissance, maux de tête, taux élevé de cholestérol, comportement hyperkinétique, hypertension, hypoglycémie, impuissance, inflammation, stérilité, maladie rénale, troubles d'apprentissage, dommages au

foie, maladies pulmonaires, migraine, dommages aux cellules nerveuses, ostéoporose, dysfonctionnement de la prostate, troubles de la reproduction, schizophrénie, accidents vasculaires cérébraux

## LE PLOMB

\* SOURCES : cendres, gaz d'échappement automobile, fabrication des piles, farine d'os, chocolat, sachets de thé, conserves de fruits et jus de fruits, batteries de voiture, fumée de cigarette, combustion du charbon, encres de couleur, intoxication congénitale, cosmétiques, ustensiles, galvanoplastie, poussière, production de verre, teintures capillaires, émissions industrielles, conduites en plomb, poterie en terre cuite vernissée avec plomb, foie, mascara, métal poli, lait, papier journal, peinture, crayons, pesticides, mastic, l'eau de pluie, pvc conteneurs, raffineries, fonderies, boîtes de conserve avec plomb de scellement (comme les jus de fruits, légumes), tabac, dentifrice, jouets, eau (ville / puits), vin

\* EFFETS: douleurs abdominales, insuffisance surrénalienne, allergies, anémie, anorexie, anxiété, saturnisme, arthrite (polyarthrite rhumatoïde et ostéo), trouble déficitaire de l'attention, autisme, maux de dos, troubles du comportement, la cécité, les maladies cardiovasculaires, destruction du cartilage, perte de coordination, perte de concentration, constipation, convulsions, surdité, dépression, dyslexie, instabilité émotionnelle, encéphalite, épilepsie, fatigue, goutte, des hallucinations, maux de tête, à l'hostilité, hyperactivité, hypertension, hypothyroïdie, impuissance, suppression immunitaire, baisse de quotient intellectuel, indigestion, infertilité, insomnie, irritabilité, douleurs articulaires, troubles d'apprentissage, atteinte hépatique, perte de volonté, perte de mémoire (à long terme), problèmes menstruels, sautes d'humeur, douleurs musculaires, faiblesse musculaire, dystrophie musculaire, sclérose en plaques, myélopathie (pathologie la moelle épinière), nausées, néphrite, cauchemars, engourdissement, maladie de Parkinson, neuropathies périphériques, psychose, dysfonctionnement psychomoteur, pyorrhée, dysfonction rénale, agitation, retard, schizophrénie, stérilité, mort-nés, mort subite du nourrisson, picotements, carie dentaire, vertiges, perte de poids involontaire

## LE NICKEL

\* SOURCES : bijoux, beurre, engrais, transformation des aliments, combustion du diesel, matières grasses hydrogénées et huiles, imitation de crème fouettée, déchets industriels, margarine, dispositif d'essais nucléaires, huîtres, ustensiles de cuisine en acier inoxydable, sachets de thé, fumée du tabac

\* EFFETS: anorexie, dysfonctionnement rénal, apathie, la perturbation des hormones et du métabolisme lipidique, fièvre, hémorragies, maux de tête, crise cardiaque, cancer, tension artérielle basse, les spasmes musculaires, nausées, problèmes de peau, vomissements