

MALADIE DE LYME CHRONIQUE, BORRÉLIOSE ET CO-INFECTIONS : COMMENT SE SOIGNER

*Livret de conseils,
réalisé bénévolement au fil des jours depuis 2012,
et mis à disposition gracieusement
dans le cadre de l'entraide entre malades.*

*Ces conseils, je les transmets parce que j'ai été dans l'errance et le désarroi. J'ai donc beaucoup
cherché, expérimenté et récolté des informations. Bien des souffrances auraient pu être évitées
si j'avais eu ces conseils dès le début. Vous pouvez y puiser et ensuite ajuster et personnaliser.*

N'hésitez pas à me faire part de votre propre expérience ou de vos connaissances.

Le chemin est personnel mais le partage est essentiel.

*Merci à tous ceux, malades et professionnels de santé,
qui d'une certaine façon ont contribué à la réalisation de ce livret.*

Marie-Pierre

Copyright : www.lyme-sante-verite.fr



*Patience et persévérance, bienveillance et confiance,
sont les quatre piliers du chemin de guérison de la maladie de Lyme.*

*Je dédie ce site Internet et ces pages
à tous les malades qui se battent courageusement au quotidien.*

© www.lyme-sante-verite.fr

Avertissement :

**Aucun des conseils donnés ici
ne fait office de prescription médicale.**

Ces conseils sont donnés dans un esprit de partage et d'entraide par une personne atteinte de la maladie de Lyme, et partageant son expérience et toutes les informations récoltés au fil des lectures et partages, mais n'ayant aucun diplôme de médecine ou de naturopathie.

Ce livret n'est pas exhaustif, et il évolue au fil du temps.

Il est offert afin d'aider les personnes à se soigner en collaboration avec leur médecin ou praticien de santé, dans une démarche de prise en charge de leur santé.

Il a été élaboré à partir de la lecture d'informations médicales, scientifiques, conférences et articles de médecins, de biologistes, de praticiens de santé formés au traitement de la borréliose, médecine de terrain, etc. Il se base sur l'expérience des malades, à partir de centaines de témoignages en France et aux USA principalement.

Il est régulièrement mis à jour.

**Ce document est fait pour être lu en entier.
Il ne concerne que les malades adultes.**

D'autres points essentiels sont abordés dans les autres documents publiés sur le site, qui complètent ce petit guide.
Des précisions sur les protocoles de traitement et les remèdes naturels sont sur le site (pages Protocoles de traitement et Remèdes naturels).

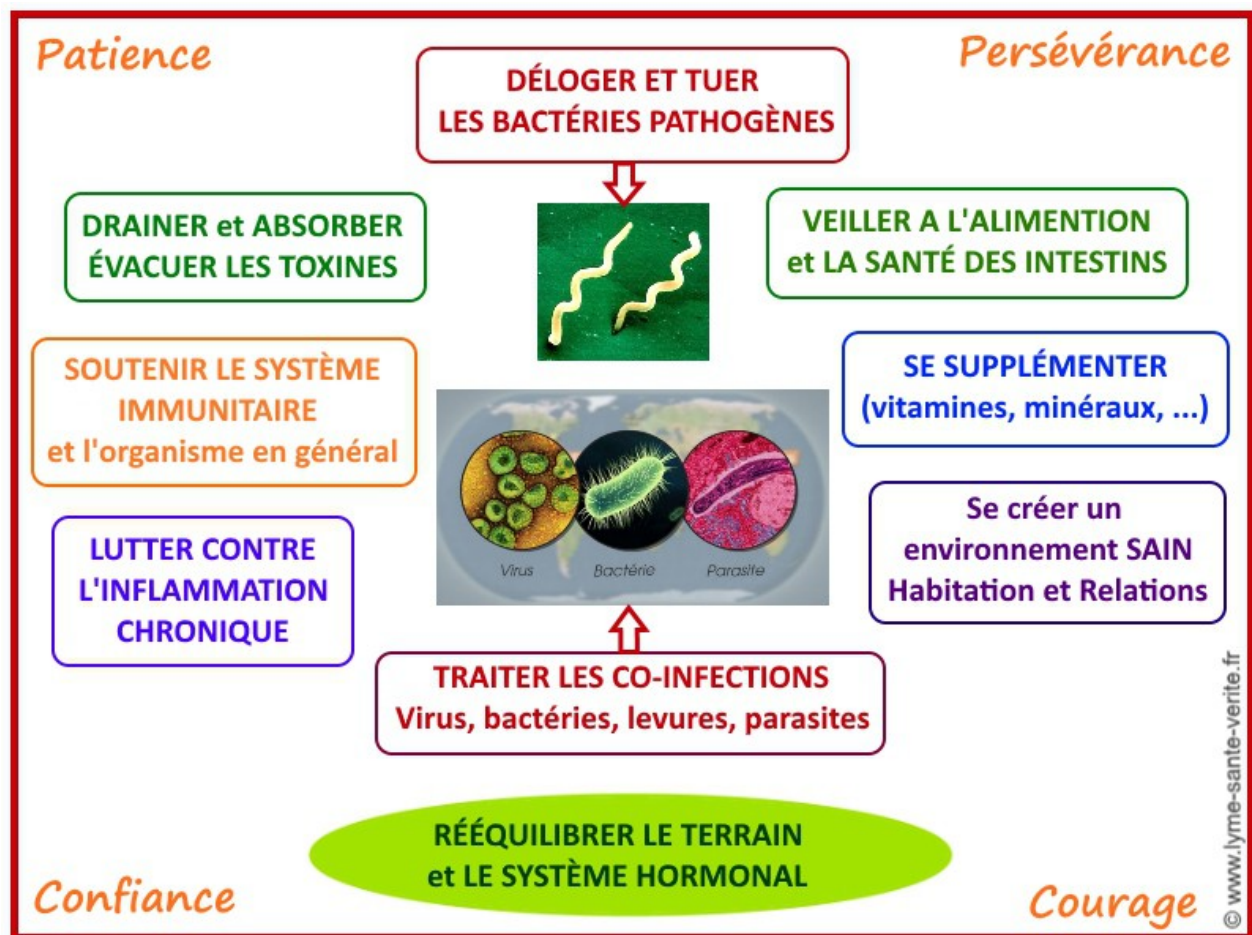
QUELQUES CONSEILS GÉNÉRAUX

- **Faire valider les conseils reçus ici ou ailleurs par son médecin.**
- **Il n'existe à ce jour aucun remède unique qui permette de guérir Lyme à lui seul.**
- Privilégier les **remèdes "haut de gamme"**. C'est essentiel et cela fait la différence. Les remèdes "pas chers" reviennent parfois très chers car ils n'apportent pas les bénéfices escomptés, et peuvent même venir alourdir la tâche de l'organisme qui doit les assimiler. Notez que "qualité" ne veut pas toujours dire "prix élevé". Il faut se méfier des laboratoires qui surfent sur la vague des maladies chroniques et proposent des remèdes à des prix exorbitants, pas toujours justifiés.
- **Privilégier, quand cela est possible, les remèdes issus directement de la nature (sans transformation).**
- **Privilégier les formes bio-disponibles, avec le label de l'agriculture biologique s'il s'agit de plantes, sans adjuvant.**
- **LE RÉGIME ALIMENTAIRE ET L'HYGIÈNE DE VIE SONT AUSSI IMPORTANTS QUE LE TRAITEMENT.**
- **Il est parfois préférable de prendre des remèdes simples** (une seule substance), plutôt que de prendre des complexes contenant un grand nombre de substances. Cela permet de mieux gérer les doses et surtout d'observer les réactions en fonction des substances absorbées. Mais il existe des formules complexes de qualité où les ingrédients se potentialisent. C'est alors le complexe qui agit.
- **Lire attentivement les compositions des remèdes**, car certains laboratoires n'hésitent à mettre dans des remèdes dits "naturels" des édulcorants de synthèse, des additifs de synthèse, etc... Il peut aussi y avoir présence de gluten ou autre substance que vous supportez mal. Il faut avoir accès à la composition complète du produit, y compris les agents d'enrobage.
- **Rester modéré** : attention au surdosage, tout remède quel qu'il soit peut devenir nocif s'il est pris à des doses trop importantes sur le long terme. Idem pour le régime alimentaire, **éviter les régimes drastiques et les changements brutaux**. Voir le document sur le régime alimentaire.

- Souvenez vous que les personnes qui vous conseillent et qui ne connaissent pas la maladie de Lyme dans sa forme chronique peuvent vous induire en erreur (tout en croyant bien faire). **Ce qui convient à tous ne convient pas forcément aux personnes qui ont Lyme.**
- **Rester vigilant vis à vis des guérisseurs de tous ordres.**
L'exploitation de la souffrance par des personnes sans scrupule est une réalité. Elles sont parfois de bonne volonté, mais souvent trop attachées à "leur" méthode dont elles ne reconnaissent pas toujours les limites. Certains praticiens ramènent tout à des problèmes psychologiques et négligent le soin du corps. D'autres vont tout axer sur l'alimentation. D'autres encore axent tout sur le soin énergétique. Certains ont trouvé une technique qui marche pour eux et pensent que cela va et doit marcher "pour tous". Malheureusement avec les maladies chroniques les choses sont plus complexes.

Chaque approche peut avoir son intérêt, mais conjointement et non de façon sectaire en excluant les autres. C'est ce qu'on appelle l'approche globale de soin. Il faut en effet agir à tous les niveaux : lutter contre l'infection, soutenir l'organisme, rééquilibrer le terrain, travailler sur les aspects émotionnels, psychiques / psychologiques ou même spirituel, avec sagesse et en se respectant soi-même.

**Devenir son propre soignant,
afin de collaborer activement avec le médecin.
Se souvenir que chaque cas est unique.
Et VOUS êtes unique.**



Le chemin de guérison (car il s'agit bien d'un chemin) se décline sur plusieurs niveaux exposés dans le schéma ci-dessus.

Il prends sens dans le cadre d'une approche globale PERSONNALISÉE.

On ne soigne pas "une maladie",
 ni même "un malade",
 on soigne UNE PERSONNE,
 et cela est plus vraie encore dans le cadre des maladies chroniques.

Le médecin n'est pas celui qui va nous "guérir", il est celui qui nous aide et nous accompagne pour trouver des traitements efficaces qui nous conviennent. Les traitements prescrits sont une part, le malade doit ensuite faire sa propre part.

Nous ne devons pas faire peser sur les médecins l'enjeu de notre guérison. Aussi dévoué, investi, sérieux et professionnel qu'il soit, il n'a pas le pouvoir de guérir qui que ce soit.

Le médecin soigne,
mais ce sont les forces de vie présentes dans le corps
qui permettent la guérison.

Nous devons placer notre confiance avant tout dans le fait que le corps
possède des merveilles de ressources d'auto-guérison,
si on sait l'accompagner.

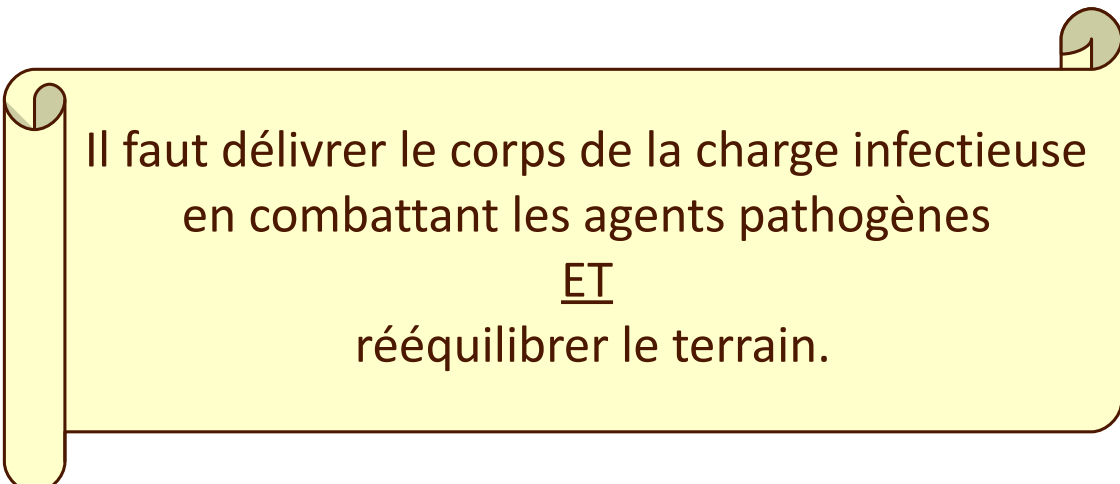
Le travail des médecins serait grandement facilité si une véritable collaboration se mettait en place, patient – médecin, dans l'écoute mutuelle et la confiance. Le patient restant conscient que le médecin n'est pas un sauveur, et qu'il n'est pas infallible. Le médecin restant à l'écoute, y compris quand la personne ne supporte pas les traitements donnés.

Souvenons-nous aussi qu'avant notre consultation, le médecin a reçu plusieurs personnes et qu'après il en recevra d'autres, toutes en demande d'aide, d'écoute et de solutions à leur problème de santé. Je parle bien évidemment des médecins qui nous soignent pour la maladie de Lyme et ses conséquences – merci à eux (et non de ceux qui nous refoulent et parfois nous méprisent).

Les bactéries de la maladie de Lyme sont des pathogènes qui n'ont rien à faire dans notre corps, il faut donc les combattre. Cependant, l'approche qui consiste uniquement à « tuer les bactéries » n'est pas suffisante. Les bactéries, profondément enfouies dans le corps (tissus, cartilages, cerveau, système nerveux, jusqu'à l'intérieur même de nos cellules,...) et usant de stratégies complexes pour assurer leur survie et échapper tant au système immunitaire qu'aux traitements, doivent être combattues dans une approche globale où **le traitement vient faire alliance avec le corps, et ce sur le long terme.**

Il est donc nécessaire de **rééquilibrer le terrain** afin que les bactéries pathogènes se retrouvent dans un environnement inhospitalier.

De la même façon, croire que l'on peut lutter contre cette infection uniquement par des remèdes qui travaillent au niveau du terrain est illusoire.



Il faut délivrer le corps de la charge infectieuse
en combattant les agents pathogènes
ET
rééquilibrer le terrain.

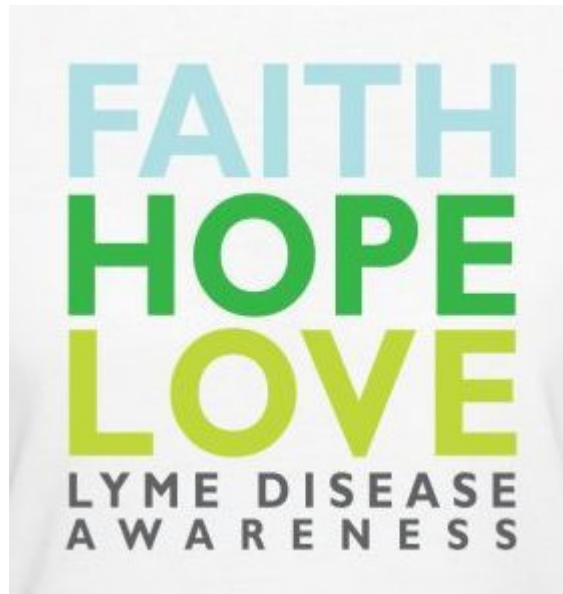
Les erreurs à ne pas commettre

- Partir en guerre contre l'infection avec l'artillerie lourde, en voulant un résultat rapide.
- Tout miser sur les antibiotiques et négliger tout le reste.
- Tout miser sur l'aspect "se débarrasser de" (tuer, détoxifier, drainer) et négliger la supplémentation, les soins réparateurs, l'équilibre à retrouver et l'alimentation.
- Ruminer la colère contre l'infection, et négliger la bienveillance à porter à son corps.
- Tout attendre du médecin et ne pas vouloir s'investir dans la guérison.
- Ou au contraire rester isolé et vouloir se soigner seul sans aucune aide extérieure.
- Ne pas prendre suffisamment de repos.
- Diminuer ou stopper les traitements dès que l'on se sent mieux. L'infection passant souvent en mode "caché" et l'on peut se croire guéri.
- Vouloir tout essayer en même temps : on ne peut pas savoir ce qui marche.
- Prendre un seul et même traitement répété sur le long terme : il est impératif d'alterner et associer les approches.
- Vouloir à tout prix reprendre au plus vite "sa vie d'avant", refuser cet état de fait qu'une maladie comme celle-ci, d'une façon ou d'une autre, change complètement la vie des personnes. Autant essayer d'en faire un chemin de transformation positive.

**Nous devons rechercher l'équilibre entre volonté de guérir
et acceptation de ce qui est vécu à travers l'épreuve de la maladie.**

Combattre la maladie, mais ne pas entrer en guerre contre son corps.

Nous avons besoin de bienveillance envers nous-mêmes.



→ Combien de temps faut-il pour soigner l'infection passée en stade chronique ?

Cela est très variable, mais il faut tabler sur plusieurs années de traitement pour les borrélioses anciennes. Ainsi **on évite de s'épuiser en faux espoirs à chaque rémission apparente**. Après, rien n'empêche les bonnes surprises. Il existe des témoignages de guérison plus rapide.

Le traitement suivi avec soin et le rééquilibrage du terrain peuvent amener une rémission durable permettant de reprendre une vie normale. Nous ne parlons pas de guérison mais plutôt de stabilisation asymptomatique. A ce jour, aucun traitement ne permet de garantir une guérison "définitive", **ce qui ne veut pas dire que la guérison n'est pas effective**. Les rechutes sont aussi parfois des re-contaminations, par morsure de tique ou autre vecteur.

Nous parlons de rémission durable lorsque **TOUS les symptômes ont disparus depuis au moins 18 mois, et que la vitalité optimum est revenue. Ces deux facteurs doivent être présents.** Une rémission des symptômes avec une fatigue chronique persistante, ou bien un retour d'énergie avec des douleurs persistantes, par exemple, ne sont pas des signes de guérison.

Dans tous les cas, il doit être envisagé de reprendre un traitement plusieurs fois par an pendant encore plusieurs années pour être certain que l'infection ne puisse pas se réinstaller. Et maintenir une surveillance à vie.



LE TRAITEMENT DE BASE

Éliminer les pathogènes - Absorber et éliminer les toxines -
Protéger-restaurer la flore intestinale

Avant de commencer le traitement anti-infectieux, prévoir 2 à 4 semaines minimum de cure dépurative, drainante et détoxifiante des REINS, du FOIE, et le nettoyage des intestins.

Il faudra poursuivre le drainage et la détoxification pendant plusieurs semaines, puis ensuite par cures répétées tout au long du traitement.

Lorsque l'infection est présente depuis de nombreux mois ou années, le corps est déjà saturé de toxines (voir les explications dans le document "Le drainage et la détoxification"). Une charge supplémentaire, dû au traitement anti-infectieux contre borrelia qui va tuer les bactéries qui relarguent leurs toxines, peut amener l'organisme à saturation et provoquer des crises Herxheimer sévères qui force parfois la personne à abandonner le traitement.

Plus l'infection est ancienne, plus la phase préparatoire devra être prolongée.

Ne négligez pas cet aspect du traitement qui est primordial pour le succès de la phase suivante.

Si vous êtes obligé de commencer de suite le traitement anti-infectieux (sur avis du médecin), il faudra redoubler d'attention en ce qui concerne le drainage et la détoxification à faire en parallèle. **Le régime alimentaire adapté** (voir le document "L'alimentation") doit aussi être commencé de suite. C'est là aussi un point très important.

Le traitement se décline sur plusieurs niveaux :

Éliminer les bactéries de la Borréliose ET les pathogènes responsables des co-infections (bactéries, parasites, levure, virus)

Voici les différents types de remèdes :

Les médicaments

- les **antibiotiques** (par voie orale ou intraveineuse), pour lutter contre les bactéries (borrélioses et co-infections bactériennes type mycoplasmes, chlamydia, etc...).
- les **antiparasitaires** pour les co-infections liés aux parasites (Babésiose, toxoplasmose, amibes, parasites du système digestif,...
- les **antifongiques** pour les co-infections par levures et champignons (de façon ponctuelle uniquement. Pour la candidose chronique : voir document sur le site).

Note : Les antiviraux sont à éviter ([lien 1](#)). Les meilleurs anti-viraux sont les plantes et huiles essentielles anti-virales.

Les remèdes naturels

- les **huiles essentielles** (antibactériennes, antiparasitaires, antivirales, antifongiques) ou les complexes d'huiles essentielles et plantes - par voie orale, par massage ou par inhalation.
- les **oligo-éléments anti-infectieux** ("cuivre-or-argent", argent colloïdal ionique de haute qualité, etc...).
- les **plantes** (antibactériennes et antiparasitaires principalement, mais aident aussi à lutter contre les virus et les mycoses et ont de très nombreuses autres propriétés).

- **divers remèdes naturels** ayant des propriétés anti-infectieuses comme l'extrait de pépin de pamplemousse / EPP (voir [cet article](#)), la propolis, le miel de Manuka, ...
- **l'homéopathie** pratiquée par un médecin connaissant Lyme dans sa forme chronique peut contribuer à lutter contre l'infection.

Voir les pages [Protocoles de traitement](#) et [Remèdes naturels](#) pour plus de détails. Vous y trouverez des protocoles spécifiques (antibiotiques + traitement naturel ou approche naturelle seule) mis au point par des médecins et spécialistes de Lyme. Il ressort clairement des témoignages que l'alliance antibiotiques et remèdes naturels donnent de bien meilleurs résultats que les antibiotiques seuls.

Concernant les antibiotiques : merci de consulter les documents des Dr Burrascano, Hopf Seidel et Horowitz (sur le site). N'hésitez pas à donner ces documents à vos médecins. Il est important, dans tous les cas, de suivre une antibiothérapie pulsée et alternée, et non un seul et même antibiotique en continu sur le long terme. Les antibiotiques doivent être pris dans le cadre de l'approche globale, avec probiotiques hautement dosés, détoxination, anti-inflammatoires naturels, soutien du système immunitaire, lutte contre la candidose, etc.

Ces traitements permettent d'agir sur les infections existantes, mais ils serviront aussi à assainir le terrain en continu contre les bactéries, les virus et les parasites **qui peuvent être attrapés** (ou réactivés) **par la suite**, en raison du terrain immuno-déprimé.

Concernant les parasites : de plus en plus, médecins et malades constatent que les infections et infestations parasitaires et les levures de type candida doivent être traités en priorité. Non traitées, elles sont responsables de la persistance de la maladie. Voir le document "facteurs aggravants" pour plus d'infos sur les parasites du système digestif.

Traiter les biofilms

Le traitement anti-infectieux ne sera efficace sur le long terme qu'accompagné – **dans un 2e temps** (quand les symptômes sont déjà apaisés) – d'un traitement visant à briser les biofilms (= déloger les bactéries cachées).

Voir le site pour plus d'information sur les biofilms (page "La bactérie").

Il existe plusieurs moyens d'attaquer, briser et dissoudre les biofilms :

- les enzymes protéolytiques (voir page 37)
- l'ail : [traite les biofilms existants](#), [article en allemand](#) → [Traduction](#) améliore l'efficacité des antibiotiques : [lien 1](#), [lien2](#), [lien 3](#)
- certaines plantes ou remèdes spécifiques etc...

Voir page 37 le protocole pour briser des biofilms.

Les techniques d'accompagnement

Certaines techniques peuvent accompagner le traitement anti-infectieux, comme **la thérapie par micro-courant (zapper) et les fréquences de type Rife, qui sont les plus efficaces**. Certains trouvent de l'aide avec d'autres techniques comme **l'ozonothérapie, l'hyperthermie, le sauna infra-rouge, etc.**

Les personnes, en fonction de leur terrain, vont répondre plus ou moins bien à ces différentes approches. Mais cela peut aussi varier au fil du temps, et selon les cycles de la bactérie. **Il est impératif d'alterner et allier les traitements et remèdes au fil des mois pour ne pas provoquer de résistance.**

Seul un médecin et/ou un naturopathe diplômé connaissant très bien cette maladie infectieuse pourra vous conseiller et vous prescrire le traitement en fonction de votre propre état de santé général :

- ancienneté de l'infection
- symptômes
- quelles co-infections sont présentes ?
- votre terrain
- carences spécifiques
- quels troubles du métabolisme ?
- autres problèmes de santé (maladies présentes avant Lyme par exemple)
- allergies et intolérances
- autres médicaments / traitement pris
etc...

Le traitement anti-infectieux peut-être pris de façon graduelle, sans chercher à brûler les étapes. Cependant dans certains cas il peut être judicieux d'attaquer "fort" dès le début.

➤ **Concernant les réactions Herxheimer**

Le traitement anti-infectieux va tuer des bactéries qui libèrent des toxines. La plupart des personnes expérimentent des réactions HERXHEIMER : il est impératif de bien connaître le problème et savoir comment gérer ces réactions au mieux. Voir le document "Les réactions Herxheimer" sur le site.

➤ **Concernant les cas où les traitements semblent ne pas fonctionner**

Plusieurs causes sont possibles. Voici les plus communes :

– dans le cas d'une borréliose ancienne et profondément enfouie dans le corps, il peut être judicieux d'utiliser dans un premier temps un traitement visant à déloger les bactéries afin de pouvoir les éliminer. L'élément clé est généralement le protocole des biofilms. On peut aussi envisager l'utilisation d'appareils de type "zapper" ou Rife, plantes spécifiques, sauna infra rouge, pour faire bouger l'infection. L'homéopathie peut aussi aider, mais uniquement avec un médecin qui connaît Lyme dans sa forme chronique.

- des co-infections parasitaires bloquent le traitement : Babésiose (parasite du sang), parasites intestinaux... et doivent être traités en priorité.
- d'autres problèmes de santé non réglés bloquent le traitement
- un régime alimentaire et une hygiène de vie trop éloignés de ce qui est préconisé peuvent aussi compromettre un traitement (trop de sucre, trop d'alcool, trop peu de repos, ...).

➤ **Note concernant les sérologies**

Il n'est pas rare de voir les IgM augmenter après quelques mois de traitement, car le système immunitaire enfin délivré de la charge infectieuse peut lutter et donc produire plus d'anticorps.



Soutenir le corps pour l'élimination des bactéries mortes et des toxines (FOIE, REINS, INTESTINS et SANG), de façon suivie tout au long du traitement.

Le premier geste, essentiel, consiste à **boire de l'eau (eau de source ou eau filtrée) pure** : 1 ou 2 grands verres d'eau (température ambiante) le matin à jeun, plusieurs verres dans la journée, plusieurs verres entre 17h et 19h. Il est aussi bénéfique de boire la nuit si l'on se réveille. Voir le document "Alimentation" pour plus d'infos à ce sujet.

Pour l'élimination : voir le document "Drainage et détoxination" (page "Se soigner").

Prendre des remèdes qui absorbent les toxines

Les meilleurs remèdes sont le charbon super activé et l'argile verte. Ces remèdes absorbent les toxines dans les intestins, mais ils absorbent aussi l'eau : il est donc impératif de boire beaucoup d'eau à côté.

Voir les documents "Réactions Herxheimer" et "Drainage et détoxination" pour plus de précisions.

Les remèdes absorbants doivent être pris à plus de 3h des antibiotiques ou médicaments, de préférence le soir au coucher (pour absorber les toxines relarguées la nuit).

Ne pas confondre le fait d'absorber les toxines dans les intestins pour éviter leur stagnation ou leur passage dans le sang (élimination ensuite par les selles), et le fait d'éliminer les toxines du corps via le sang et l'urine / le foie et les reins = drainage. Ces deux actions sont complémentaires.

Prendre des PROBIOTIQUES de très haute qualité, fortement dosés

Pré + probiotiques, multi-souches, 10 à 40 milliards d'organismes vivants, sans excipient, en sachets, gélules ou gélules gastro-résistantes. Ces probiotiques apportent à l'organisme des bactéries bénéfiques. Ils permettent de restaurer la flore intestinale malmenée et de lutter contre la flore pathogène.

Il y a un grand choix mais malheureusement beaucoup de probiotiques de piètre qualité. Ne gaspillez pas votre argent en achetant des probiotiques qui n'auront aucune efficacité.

Que les probiotiques soient en sachet ou en gélules, **il est préférable de les réhydrater :**

Ouvrir la gélule (ou le sachet) et verser la poudre dans un peu d'eau à température ambiante ou tiède, attendre 15-20mn (ou la nuit), et boire le matin à jeun ou le soir au coucher, ou au cours d'un repas (voyez ce qui marche le mieux pour vous). Ces conseils sont donnés par un spécialiste de la microflore intestinale. Cela ne s'applique bien évidemment pas aux formules gastro-résistantes ou micro-encapsulées.

Probiotiques de qualité :

- Gamme Lactibiane de **Pilèje**, en pharmacie
- P7 ou P10 du laboratoire **Aragan**, en pharmacie
- Probioflex du laboratoire **Effiplex** (gélules gastro-résistantes)
- Probiotiques des laboratoires : **Lorica, Bionops, Le Stum, Longévie, Bionutrics**
- Excellent probiotique haut de gamme : [Nova probiotics](#) (choisir en fonction de la quantité de probiotiques et non en fonction du nom du produit)
- Excellent probiotique à un coût peu élevé : les "**EM**" ou **micro-organismes efficaces**. [Plus d'infos](#).
- Sur les sites américains dont le site iHerb – voir rubrique "Comment payer moins cher" sur le site, page "Remèdes naturels" :
Formules "iFlora", "Jarro Dophilus entero-guard" de Jarrow formula, "Ultimate Flora" de Renew Life, HealthForce, Nature's Plus, Dr Ohhira, etc...

Les probiotiques sont à prendre pendant des semaines / mois, par cures renouvelées. Pour les probiotiques contre la candidose, voir le document sur "Traitement de la candidose chronique".

Mention spéciale pour le probiotique **SECURIL** du laboratoire Yalacta : [lien 1](#) – [lien 2](#). Ce probiotique, au lieu de réensemencer de l'extérieur comme la plupart des probiotiques, aide la flore endogène (votre propre flore d'origine) à se reconstituer. Ce probiotique doit être pris en dehors des cures d'anti-infectieux ou antibiotiques, et de préférence après plusieurs semaines / mois de probiotiques classiques.

La restauration et le bon équilibre de la flore intestinale est d'une importante capitale dans le traitement de la borréliose.

La santé des intestins est une des clés de la santé, en général et plus particulièrement pour le bon fonctionnement du système immunitaire. De plus, sans un bon équilibre de la flore microbienne, tous les compléments alimentaires et les aliments ne seront pas absorbés correctement.

La prise de probiotiques ne sera vraiment efficace que si les intestins sont **débarrassés des parasites et levures**. Voir aussi le document "Drainage et détox" pour le nettoyage des intestins.

Ces quatre premiers points sont complémentaires et indissociables :

**Anti-infectieux
+ drainage-détox
+ absorber les toxines
+ probiotiques (ou soutien de la flore intestinale).**

Réduire l'état inflammatoire chronique et aiguë

Les corticoïdes sont à proscrire (voir les directives du Dr Burrascano), sauf en cas de douleurs extrêmes, et pour de courtes durées : l'idéal est l'hydrocortisone à prendre conjointement à des antibiotiques. Il est préférable aussi d'éviter les anti-inflammatoires non stéroïdiens, mais en cas de douleurs intolérables il ne faut pas hésiter à chercher un soulagement.

L'idéal est de prendre un traitement naturel de fond qui va permettre peu à peu de diminuer les anti-inflammatoires (AINS) qui ont de nombreux effets indésirables. Il faut soutenir au besoin les surrénales qui produisent l'hydrocortisone naturelle.

Il existe de nombreux remèdes naturels, comme **le Curcuma, les Oméga-3** (de qualité, label Epax), **le Bourgeon de cassis, la Quercétine, l'Harpagophytum, la Reine des prés**, etc.

Note concernant **le RESVÉRATROL** :

1/ Il faut choisir du Resvératrol issu de la plante "**Renouée du Japon**" (Polygonum Cuspidatum, "Japanese Knotweed" en anglais). Le resvératrol issu d'autres plantes n'a pas un effet aussi marqué semble-t-il.

2/ Je ne recommande pas les très hautes doses sur le très long terme

3/ **ATTENTION : le Resvératrol diminue l'activité de la thyroïde**, qui est une glande essentielle pour le bon fonctionnement de l'organisme et du système immunitaire. Son bon fonctionnement est crucial pour lutter contre toute pathologie chronique. La prise régulière de Resvératrol (ou renouée du Japon) est donc réservée aux personnes qui ont une tendance à l'hyperthyroïdie, ou bien sur courte durée pour les autres.

A proscrire en cas d'hypothyroïdie. Voir page 33 + [cet article](#).

Voir le document sur les réactions Herxheimer pour plus de détail concernant le traitement l'inflammation.

Article à lire : [Les bienfaits du Curcuma, puissant anti-inflammatoire](#).

[Informations complémentaires](#) sur le forum **Mélo die** : cliquer puis voir le point n°3 : L'inflammation systémique.

Modifier son régime alimentaire

Voir le document "L'alimentation" sur le site.

Ce point, trop souvent négligé, est pourtant essentiel pour aider l'organisme à lutter contre l'infection, diminuer les phénomènes inflammatoires, soulager les émonctoires, etc... Un régime alimentaire inadapté peut aggraver les symptômes et fatiguer l'organisme, ruinant les efforts faits par ailleurs.

Prendre des compléments alimentaires

Ces apports vont réellement faire la différence au niveau des symptômes, et grandement améliorer votre qualité de vie.

La borréliose de Lyme (et co-infections) épuise nos réserves et perturbe l'assimilation des nutriments. Il devient donc impératif de se supplémenter. De plus les toxines bactériennes imposent la prise régulière de draineurs détoxifiant, qui eux aussi contribuent à la perte de minéraux et nutriments.

Les vitamines et minéraux se trouvent **dans l'alimentation de qualité** (fraîche et bio) : [voir ce tableau](#). Voir aussi [ce lien](#) concernant les oligo-éléments essentiels (cliquer sur "lire la suite" pour savoir où trouver ces éléments).

Cependant, la maladie induit de telles perturbations dans le métabolisme que très souvent le corps n'arrive plus à puiser et assimiler correctement les vitamines et minéraux des aliments. Ainsi **une supplémentation par compléments alimentaires hautement assimilables, sur le moyen / long**

terme, est indispensable pour soutenir l'organisme, aider à lutter contre l'infection et diminuer certains symptômes causés par les carences.

Votre médecin vous fera faire les analyses nécessaires afin de vérifier les carences. Sinon pour voir les symptômes liés aux carences, vous pouvez [consulter ce site](#). Mais des analyses doivent être faites pour ne pas risquer des suppléments erronés (ou inutiles).

Choisissez des suppléments en vitamines et minéraux le plus naturels possibles, c'est-à-dire **proches de leur forme dans la nature**. En plus de votre médecin vous pouvez aussi demandez conseil en boutique bio, boutique de compléments alimentaires, herboristeries ou pharmacies orientées phytothérapie. Prenez toujours des produits de qualité.

Les apports souvent préconisés :

Magnésium, Calcium et Potassium

Voir les liens : [Magnésium](#) – [Calcium](#) - [Potassium](#)

Lyme va surtout provoquer des carences en Magnésium et Potassium, et perturbe le métabolisme du Calcium. Cela ne ressort pas toujours de façon évidente dans les analyses. On peut alors faire un test simple : si la prise test de ces minéraux apporte un mieux au niveau des symptômes, c'est une bonne piste. Parlez-en au médecin.

La supplémentation en minéraux sur le long terme nécessite un suivi médical et des conseils personnalisés. La qualité des produits est essentielle.

Important : la prise excessive de minéraux mal assimilés peut entraîner des calculs rénaux pouvant aller jusqu'aux colique néphrétiques.

Le Magnésium et le Calcium doivent être pris de préférence conjointement afin de **ne pas déséquilibrer la balance Calcium-Magnésium**. Si les analyses montrent une carence en Potassium il faut se supplémenter car

généralement la nourriture ne suffit pas.

Il existe des [complexes "Calcium-Magnésium-Potassium"](#) parfaitement équilibrés. Les crampes qui ne cèdent pas à la prise de Magnésium s'améliorent généralement avec la prise de Potassium ou de Calcium ou d'un complexe équilibré des 3 minéraux.

Les minéraux doivent être pris **sous forme hautement assimilable et de haute qualité**. Sans quoi cela ne sera qu'une charge de plus pour l'organisme.

Concernant le **CALCIUM** :

Choisir de préférence le "pidolate de Calcium". On peut aussi opter pour le Calcium de corail ou l'algue "Lithothamne".

Important :

- la carence en Calcium peut venir d'une carence en acidité gastrique (voir page 31-32). En réhaussant l'acidité trop basse, le corps peut à nouveau assimiler le Calcium. C'est pour cela que l'on trouve des compléments comme : ["Calcium + Bétaïne HCL" sur iHerb](#). Voir "Helicobacter Pylori" page 32. Par ailleurs, le Calcium seul est alcalinisant et va faire baisser le pH stomacal, ce qui perturbe la digestion et peut poser problème en cas de cure longue durée. On peut alors prendre le Calcium avec un verre d'eau dans lequel on ajoute 1 càc de vinaigre de cidre pour compenser. Au moment du repas.
- la Calcium pour être assimilé a besoin de **Vitamine D** (voir page 26)

La façon la plus économique et naturelle de se reminéraliser en Calcium est la **coquille d'oeuf dans le jus de citron** en cure de courte durée :

Laver les œufs et frotter pour enlever toute trace d'encre (date). Récupérer les coquilles de l'œuf utilisé en laissant bien la peau intérieure, les emietter dans un petit bol, couvrir de jus de citron : laisser reposer la nuit au frigidaire. Le lendemain matin, bien remuer et verser à travers une passoire dans de l'eau tiède ou jus frais ou smoothie.

Le goût acide du citron est tamponné par la Calcium qui est alcalin.

Plusieurs sites recommandent la recette de R. Dextreit avec l'oeuf entier, avec des avertissements que seule cette recette marche. J'utilise pour ma part la recette de la coquille brisée. A vous de voir.

NB : toutes les **femmes à partir de 50 ans** connaissent une déminéralisation avec perte de Calcium entraînant l'ostéoporose. Cette condition peut être totalement évitée grâce la prise régulière de cures de Calcium + Vitamine D (prenez conseil auprès du médecin, naturopathe ou boutique de compléments alimentaires). Même en cas de résultats alarmants en densitométrie, la cure coquille-citron suivie de calcium hautement assimilable fait des miracles. Les analyses reviennent à la normale.

Concernant le **MAGNÉSIUM** :

Le Dr Klinghardt recommande le malate de Magnésium. On peut aussi choisir le Magnésium marin en ampoules, le glycérophosphate de Magnésium (labo Nutrixeal), le bisglycinate de Magnésium chélaté, ou bien les aspartates, lactates, phosphates ou gluconates de Mg.

Éviter le carbonate de Magnésium.

On peut éventuellement prendre du Chlorure de Magnésium sur de courtes durées car le Chlorure de Magnésium est un élément acidifiant pour le corps et il épuise les reins (ex : 1 jour par semaine). Le Nigari venant de la mer au Japon, il y a un risque de radioactivité, de métaux lourds et c'est une substance chauffée à haute température qui contient de l'acide chlorhydrique (posant problème pour l'organisme sur le long terme).

NB : certains préconisent de ne pas prendre de Magnésium (ou Calcium) dans la mesure où cela nourrit la bactérie et/ou participe à la formation de biofilms. Le problème est que les carences sévères en Magnésium dont beaucoup de malades souffrent provoquent des symptômes physiques et psychiques très éprouvants et participent au chaos semé par l'infection. Il ne sert à rien de vouloir "affamer les bactéries". Dans le cas des Borrelia vous souffrirez des carences en Magnésium ou autres nutriments bien avant elles ! L'importance cruciale d'un supplément en Magnésium est confirmée par le Dr Klinghardt. Pour les biofilms, il faut les briser par cures répétées (et non en continu) avec le protocole donné dans ce document.

Autres minéraux et oligo-éléments

Voir avec le médecin ou le praticien de santé. Cuivre-Or-Argent par exemple est utilisé pour renforcer les défenses immunitaires. On peut aussi prendre des aliments et super-aliments riches en minéraux

Remarques à propos du zinc :

[Article 1](#) – [Article 2](#) – Borrelia utilise le zinc + le corps "cache" le zinc pour lutter contre l'infection. Une supplémentation en zinc est bénéfique pour soutenir le système immunitaire mais avec précaution pour ne pas favoriser le développement de Borrelia : micro quantité quotidienne plutôt que hautes doses ponctuelles, en synergie avec d'autres oligo-éléments, surtout du cuivre pour ne pas déséquilibrer la balance zinc-cuivre. La prise de zinc en homéopathie (4ch) peut compléter le traitement.

A noter :

la carence en zinc amène un dysfonctionnement au niveau du pancréas / de l'insuline [non visible aux analyses](#). En conséquence, les sucres ne sont plus métabolisés correctement et la production d'enzymes est perturbée, d'où fatigue, troubles digestifs, mauvaise assimilation des nutriments, etc. Il est peut donc être **utile de soutenir le travail du pancréas**. Le remède "Glycéminat" du laboratoire Lescuyer est très efficace.

Remarque à propos du manganèse : les bactéries Borrelia utilisent le manganèse pour vivre : [Article en français](#) – [Article en anglais](#).

Il faut donc éviter les apports élevés en manganèse. Les micro doses présentes dans certains remèdes ou dans les aliments ne posent pas de problème. De plus, si l'infection épuise nos réserves en manganèse, on peut sentir un bénéfice à consommer des aliments riches en manganèse comme les graines de courges (témoignage d'un malade américain + mon expérience).

Vitamine D

Dans la plupart des cas, une analyse de sang montrera un taux insuffisant et parfois même une carence marquée. Il est très important de se

supplémenter en vitamine D car cette vitamine joue [rôle essentiel pour le système immunitaire](#). De plus, une carence empêche de fixer le Magnésium et le Calcium.

Il est préférable de choisir de la **vitamine D naturelle, issue des huiles de poisson ou de la lanoline, en dose quotidienne sur le long terme** (2500 UI à 5000 UI / jour). Éviter la Vitamine D de synthèse dont les excipients sont toxiques, et éviter les méga-doses en ampoules (10 000 UI à 200 000 UI) qui induisent un effet-retour de baisse de la vitamine D. [Voir ce graphique](#) très parlant. Cela peut éventuellement aider au début, mais pas de façon répétée.

Vitamines B - Attention : pas de vitamines B en cas de toxoplasmose active

Les vitamines B (incluant B1 / thiamine, B2 / riboflavine, B3 / nicotinamide, B5 / acide pantothénique, B6 / pyridoxine, B8 / Biotine, B9 / acide folique/folates, B12 / Methylcobalamine, ainsi que Choline et Inositol) jouent, elles aussi, un rôle essentiel dans le traitement de la maladie. Elles sont tout particulièrement bénéfiques pour le système nerveux. Il est important de faire vérifier les carences, car certaines personnes peuvent avoir des vitamines B en carence et d'autres en excès. Attention à la B6 qui est souvent en carence, mais parfois en excès important car le corps ne réussit plus à la métaboliser, ce qui fait qu'elle s'accumule au lieu d'être utilisée par le corps. Dans ce cas, il ne faudra surtout pas prendre de B6 en supplément.

On voit généralement presque toujours une carence plus ou moins marquée en **B12**. La supplémentation doit être faite par Methylcobalamine ou Hydroxycobalamine (la Cyanocobalamine étant très peu assimilable). Il existe des complexes de vitamines B pour les carences globales, mais il faut le plus souvent ajouter de la B12.

Les vitamines B doivent être prises sous forme [coenzymées](#). On peut aussi placer la poudre de vitamines B (broyer les comprimés ou ouvrir les gélules) dans du yaourt nature ou kéfir de lait, laisser la nuit hors du frigo, et consommer le lendemain. Les vitamines seront alors hautement assimilables et cela fait vraiment la différence.

Les vitamines B jouent un rôle important dans le métabolisme des cellules. Elles améliorent le système immunitaire, protègent le système nerveux, contribuent à l'équilibre psychique...

Vitamine C

Elle a de nombreuses propriétés et elle aide le corps à lutter contre l'infection. Choisir la forme **"acide L-ascorbique lévogyre" pure**, ou **des formes optimisées très efficaces ("Time release", Liposomale,...)**. Ne pas prendre l'acide ascorbique en pharmacie, encore moins au supermarché.

Seule restriction : en cas de problème d'oxalates, il faut éviter de prendre de la vitamine C.

Attention : la vitamine C peut parfois masquer les symptômes et donner l'illusion d'une diminution de l'infection.

Oméga-3 de poisson gras

Les acides gras Oméga-3 jouent un rôle essentiel dans la protection de l'organisme (et plus particulièrement du cerveau) mais aussi au niveau de l'équilibre émotionnel. Voir [cette page](#). **C'est un remède incontournable en cas de neuroborréliose**. Une cure de 3 mois est nécessaire pour restaurer en profondeur, mais les effets positifs (principalement sur le cerveau) peuvent être ressentis très rapidement.

Pour les problèmes inflammatoires, on recommande 3000mg ou plus d'oméga 3 par jour, à adapter selon les cas spécifiques de chacun (commencer par des doses plus faibles et augmenter graduellement selon votre tolérance).

Il faut prendre des Omega 3 **de poisson gras, seuls capables d'être assimilés facilement et agir efficacement**. [Lire cet article](#).

Il est important de différencier la dose d'Oméga 3 de la dose d'huile de poisson : bien lire les étiquettes et ne pas se laisser leurrer par les doses inscrites :

- Pour un produit haut de gamme : une capsule de 1000 mg d'huile doit fournir un total de 600mg d'Oméga 3. Une capsule de 500mg doit fournir 300mg d'omega 3.
- Avec un produit bas de gamme, pour une capsule de 1000mg vous n'obtenez que 300 ou 400mg d'Oméga 3.

Il est généralement préférable de consommer les Omégas 3 au tout début du repas.

Il faut prendre des OMEGA 3 portant le LABEL EPAX qui garantit que l'huile de poisson est exempte de métaux lourds.

Exemples :

[Omegabiane EPA](#) ou [Omegabiane DHA](#) de Pilèje

[Omega 3 du laboratoire Loric](#)

[Omega 3 Natesis](#) - [Omega 3 Valorimer](#)

Acides-aminés

Il peut être utile de se supplémenter en [acide-aminés essentiels](#), sur conseil de votre médecin ou naturopathe connaissant bien la maladie de Lyme. On trouve aussi des conseils sur les sites et forums.

Plasma marin

Un remède de choix qui vient soigner en profondeur, nourrir les cellules, restaurer la communication cellulaire... On en trouve en bouteille en verre de 500ml ou 1 litre, de haute qualité bien plus économique que les ampoules. On peut aussi injecter le plasma marin localement pour soulager des douleurs. Contacter les laboratoires que vous trouverez sur le net pour plus d'information, comme Sea AquaCell™ par exemple.

Silicium organique (G5) à boire

Autre remède de fond qui soutien l'organisme et rééquilibre en profondeur. Prendre l'original (fabriqué en Irlande).

SOIGNER LES ORGANES ET SYSTÈMES TOUCHÉS PAR LA MALADIE ET RÉÉQUILIBRER LE SYSTÈME HORMONAL

Tout dépendra des personnes et des formes que peuvent prendre la maladie. Atteintes du système nerveux et de la myéline des nerfs, du système digestif (estomac, foie, intestins,...), de la peau, des articulations-cartilages, muscles, os, tissus, cerveau, yeux, etc. Et pour toutes les personnes, on observe des déséquilibres du système hormonal.

Voir avec votre médecin ou naturopathe connaissant Lyme. Il faut **privilégier les traitements naturels** et **tout faire pour éviter les interventions chirurgicales et les actes invasifs**, surtout s'ils nécessitent une anesthésie générale ou importante en local.

- Attention aux **médicaments "cache misère"** qui ne font que masquer les symptômes. On peut les prendre de façon ponctuelle pour apaiser un symptôme, mais en gardant à l'esprit que ça ne soigne pas.

De très nombreux médicaments aggravent les symptômes, ou sèment la confusion dans le suivi des symptômes en raison de leurs effets indésirables.

Certaines personnes confondent des symptômes de Lyme avec les effets indésirables de médicaments qu'elles prennent pour apaiser les symptômes justement.

- **Les antidépresseurs** ne sont pas indiqués en cas de borréliose et peuvent empêcher la lecture claire et précise de l'évolution des symptômes qui est essentiel avec cette maladie. **Un antidépresseur (qui bloque les processus naturels du cerveau) ne pourra jamais résoudre des problèmes d'angoisses et troubles psychiques liés à une maladie infectieuse** (donc à des bactéries et des neurotoxines bactériennes). C'est du simple bon sens. Prendre un antidépresseur avec Lyme, c'est comme fermer portes et fenêtres alors que le voleur est à l'intérieur.

- Maintenant si la borréiose est en cours de traitement, et que la personne constate que des antidépresseurs lui apportent une aide réelle, alors elle peut décider de les prendre de façon ponctuelle. Mais **les plantes sont de loin à privilégier** : Rodhiola, Safran, et bien d'autres font des miracles.

Il existe des remèdes naturels qui peuvent apporter une aide au niveau psychique et qui ne perturbent pas le fonctionnement du cerveau.

Exemple : "HX4 Equilibre" du Nutrixeal, mais il en existe beaucoup d'autres. Attention au millepertuis qui peut induire des "effets retours" très désagréables et pose problème dans l'interaction avec d'autres remèdes.

- Parmi les médicaments pouvant poser problèmes, nous trouvons **les IPP inhibiteurs de la pompe à proton** qui font baisser l'acidité gastrique, et sont prescrits en cas de douleurs gastriques, ou reflux acide (RGO). La baisse de l'acidité gastrique ouvre la porte aux pathogènes et contrarie la digestion. Les remontées acides ou douleurs stomacales peuvent avoir différentes causes. Il faut traiter la cause et non bloquer la production naturelle d'acidité qui permet de digérer les aliments et de faire barrière aux pathogènes pouvant être présents dans les aliments. La prise d'IPP n'a de sens que de façon ponctuelle, dans le cadre d'un traitement donné par un médecin connaissant bien la maladie de Lyme, conjointement à la prise d'antibiotiques et antiparasitaires, avec tout ce qu'il faut à côté pour soutenir une bonne digestion. Dans cas, l'IPP est donné pour optimiser l'action de certains antibiotiques.

Beaucoup de personnes souffrent en fait d'un manque d'acidité gastrique dont les symptômes peuvent ressembler aux symptômes d'hyperacidité gastrique : [Article 1](#) (qui explique un test simple à faire chez soi avec du bicarbonate, pour savoir si on manque d'acidité gastrique) – [Article 2](#) – [Article 3](#).

Le manque d'acidité gastrique a de très nombreuses conséquences négatives sur tout l'organisme : mauvaise absorption des nutriments et particulièrement des minéraux, déséquilibre de toute la chaîne digestive, porte ouverte aux parasites, etc.

On peut traiter ce problème de façon avec de la **Bétaïne HCL** (à ne pas confondre avec le citrate de bétaïne en pharmacie qui est très utile aussi mais a un effet inverse). Elle peut être prise au quotidien pendant 3 ou 4 semaines, puis diminuer peu à peu les doses et la fréquence en observant bien les effets.

Les marques américaines sont meilleures (sans excipient bas de gamme). On en trouve sur le site iHerb (voir la rubrique "Comment acheter moins cher" sur le site, page "[Remèdes naturels](#)"). Le complexe Bétaïne HCL + Gentiane est parfait.

L'acidité gastrique se rééquilibre ensuite naturellement avec une approche globale de terrain, le rééquilibrage du système digestif, et le traitement de la candidose et des parasites.

Les problèmes gastriques sont très souvent liés :

- à la présence d'[Hélicobacter Pylori](#). Parmi les remèdes efficaces : la gomme mastic de lentisque pistachier permet d'éliminer cette bactérie naturellement, à prendre de préférence [pure en poudre](#) et en [gélules](#). On peut compléter avec l'EPP et la [racine de réglisse](#) qui soigne la muqueuse et inhibe la prolifération d'H.Pylori.

Nb : H.Pylori produit de l'ammoniaque (pH très basique) ce qui abaisse l'acidité gastrique de l'estomac et entraîne des problèmes digestifs. La bactérie attaque les parois de l'estomac, provoquant une inflammation chronique douloureuse. Lors du traitement d'H.Pylori, des vertiges peuvent survenir au début du traitement liés à l'ammoniaque relargué par les bactéries mortes.

- à une prolifération du candida-albicans.

"La suppression des médicaments favorisant les candidoses est également incontournable : corticoïdes bien sur, mais aussi les anti-acides (une candidose chronique peut être une des causes du RGO !)" - extrait de [cet article](#).

Parmi les soins à apporter, il faut veiller à **restaurer la barrière intestinale et lutter contre le syndrome d'hyperperméabilité intestinale. L'équilibre de la barrière intestinale est essentiel dans le traitement de Lyme.**

Voir ces deux articles :

[L'intestin, acteur clé de notre santé](#)

[Bilan de l'hyperperméabilité intestinale \(Dr Luc Bodin\).](#)

Exemples de remèdes pour soigner les intestins :

- "**Mucoperm**", du laboratoire Longévie (Belgique). Remède efficace et de qualité. Le coût est élevé à l'achat, mais la cure dure longtemps (commencer par de toutes petites doses et ne pas dépasser 1 sachet par jour, sauf sur avis du médecin).
- **Synertrophic**® du laboratoire Synphonat - [lien 1](#)
- **Remèdes du laboratoire Bionutrics** (voir leur site)
- "**Myriaflore**" du laboratoire Loriga : un probiotique de haute qualité qui agit aussi pour la restauration de la muqueuse intestinale.
- Probiotique "**Sécuril**" du laboratoire Yalacta : [lien 1](#) – [lien 2](#).
- Racine de réglisse [en EPS](#).

Cependant ces remèdes ne seront efficaces que conjointement à l'assainissement et au nettoyage des intestins, de façon suivie.

RÉÉQUILIBRER LE TERRAIN ET LES TROUBLES DU MÉTABOLISME INDUITS PAR LA MALADIE

Consulter un médecin pratiquant la **médecine de terrain, orienté vers la phytothérapie ou phytomédecine.**

De façon générale, prenez soin de votre corps à tous les niveaux, car celui-ci est épuisé par l'infection. Mettez en place tout ce qui est nécessaire pour préserver votre tranquillité émotionnelle. Prenez du repos physique et psychique.

On peut se tourner vers les plantes adaptogènes sans pour autant attendre d'effet miracle. Les effets de ces plantes ne seront pas les mêmes sur un organisme infecté que sur un organisme sain. Il faut donc tester et voir ce qui convient, et si cela amène un plus ou non. Ce sont de toute façon des traitements sur le long terme.

Il est important de faire des analyses permettant de détecter des déséquilibres qui compromettent l'équilibre général : thyroïde, divers hormones, etc... Il ne faut pas se soigner seul sans médecin car on peut faire de graves erreurs, même avec les traitements naturels.

A propos de la THYROÏDE :

Beaucoup de malades chroniques souffrent d'HYPOTHYROÏDIE.

On trouve souvent en parallèle une carence en IODE. Celle peut être détectée grâce à une analyse "iodurie urinaire" à demander à votre médecin.

L'iode

Après avoir fait des analyses concernant la thyroïde (TSH ultra,...) et le taux d'iode dans les urines (iodurie), on peut envisager la prise d'iode naturel naturel (Labo Pilèje) ou iodine "naissant" peut amener une amélioration notable si l'organisme en a besoin. Mais il peut aussi causer des désordres importants si l'organisme au contraire n'en a pas besoin.

Parlez-en à votre médecin et demandez à faire les analyses.

Tester l'iode sur la peau avant l'usage interne pour vérifier une éventuelle allergie.

Attention aux dosages qui varient selon le type d'iode et sont parfois hyper dosés (iode naissant). Prenez le temps de bien comprendre les dosages et restez à l'écoute de votre corps.

Prenez l'iode avec un verre d'eau dans lequel vous ajoutez une micro pincée de sel de l'Himalaya, à boire au moment du repas.

Attention : l'iode peut provoquer de sérieuses **réactions Herxheimer ou réactions de détox** !! En effet, il relance les processus de détoxification de l'organisme, y compris de certains métaux lourds (mercure, brome, ...) Commencez toujours par de petites doses et augmentez graduellement. En cas de surdose d'iode : boire de l'eau salée.

- [Article à lire](#)
- Les [aliments bons pour la thyroïde](#).
- En cas de thyroïde faible, éviter la prise régulière [d'aliments goitrogènes](#).
- Les plantes qui diminuent l'activité de la Thyroïde : extrait du site [itsnotjustlyme](#) :

Plantes qui suppriment la fonction de la thyroïde :

- Renouée du Japon, Isatis, Sida Acuta
- Curcuma (possiblement)
- Valériane, Passiflore, Agripaume
- Cannabis (possiblement)
- Thé vert, en raison de l'ECGC et du fluorure
- Quercitine à haute dose

DIVERS ALIMENTS ou REMÈDES DE SOUTIEN :

- **l'huile de noix de coco "extra vierge" issue de noix de coco fraîches** : [lien1](#), [lien2](#), qui agit de façon bénéfique sur tous les organes et systèmes malmenés par la borréliose. L'huile de coco de qualité est une panacée qui convient à tous le monde !
- **le Co-enzyme Q10**
- **le plasma marin (voir plus haut)**
- **les plantes adaptogènes**

– etc.

Faites vos propres recherches, il existe de nombreuses possibilités. Laissez vous guider par l'intuition, ce qui vous fait envie, et lisez les effets bénéfiques pour voir si cela vous convient ou non.

Soutenir le système immunitaire

Il existe divers remèdes naturels et plantes. Demandez conseil à un praticien de santé, ou en boutique de produits naturels / herboristerie.

Parmi les remèdes de choix pour le système immunitaire il y a les champignons :

- **REISHI – CHAGA – HYDNE HÉRISSON** (*Hericium erinaceus*) en priorité

mais aussi :

MAITAKE – SHIITAKE – CORDYCEPS, etc... (voir [fungi-natura](#))

et les plantes adaptogènes :

- **SCHISANDRA – RODHIOLA – ASHWAGANDA – ÉLEUTHÉROCOQUE – GINSENG ROUGE** de qualité [attention aux arnaques](#), etc...

Vous pouvez aussi consulter un médecin formé en micro-immunothérapie (appeler le laboratoire "3IDI" pour avoir des noms de médecins).

Comme mentionné plus haut, la prise quotidienne de **vitamine D** est essentielle au bon fonctionnement du système immunitaire.

Ex : D3-Biane de Pilèje, vitamine D3 du laboratoire D-plantes, Ergy D de Nutergia, ...

Les remèdes de soutien : [l'huile de Nigelle](#) (ou les graines à mettre dans l'alimentation), le [bourgeon de cassis](#), la [propolis](#), la feuille d'olivier, le vinaigre des 4 voleurs, etc...

Il semblerait que le **Sélénium** puisse être très bénéfique. Voir [cet extrait d'un forum](#) en anglais.

Nb : le Sélénium se prend loin de tous les autres oligo-éléments.

Il existe aussi des **huiles essentielles immuno-modulantes ou immuno-stimulantes**, ou des **complexes qui ont 2 fonctions : antibactériens et soutien du système immunitaire** comme le "Defens Nat" de Bionops ou "Synergie Lyme" de Biosimples. Voir page "Traitements et remèdes".

Il existe des compléments spécifiques pour le système immunitaire, mais attention aux remèdes qui coûtent une fortune et promettent des "miracles"..... Choisir des laboratoires sérieux.

Il faudra faire attention en cas de maladie ou réactions auto-immunes.

Prendre des enzymes protéolytiques systémiques

Ces enzymes (ex : serrapeptase, nattokinase, lumbrokinase,...) vont permettre de réduire les inflammations, fluidifier et purifier le sang, améliorer la santé cardiovasculaire, et contribuer à briser la membrane des biofilms. Voir [cet article](#). Il faut choisir des produits de qualité.

Ils ne doivent pas être en continu sur le long terme, mais en cures.

Notez qu'il existe des **protocoles spécifiques pour détruire les "biofilms"**, ces regroupements de bactéries résistants au traitement anti-infectieux (voir [image 1](#) – [image 2](#) avec d'autres bactéries - [image 3](#) avec borrelia).

Résumé du protocole du Dr Usman - en 3 phases

Préparation : ne pas prendre de Magnésium ce jour là, car cela réduirait l'efficacité du protocole

PHASE 1 = BRISER LA MEMBRANE DU BIOFILM : le matin à jeun, ou sur un estomac vide (30mn avant le repas)

Prendre des enzymes protéolytiques (attaque la membrane du biofilm).

Compléter par (facultatif) : Huile de noix de coco extra vierge - Vitamine C (naturelle)

PHASE 2 = TUER LES BACTERIE RELACHEES : 30 à 60mn plus tard

Prendre un remède anti-infectieux puissant (antibiotiques ou huiles essentielles ou argent colloïdal, ...) et un antifongique naturel (EPP, ...). Éventuellement plusieurs remèdes qui se complètent mais attention aux mélanges. Prenez conseil.

PHASE 3 = ELIMINER LES TOXINES ET BACTERIES MORTES : 1 à 2 heures plus tard

Prendre du charbon super activé, ou de l'argile (si possible argile verte illite), ou de l'argile bentonite liquide pour absorber les toxines.

Prendre une tisane drainante du foie + un remède qui soutient le foie comme le desmodium, chardon marie, artichaut... Boire beaucoup d'eau tout au long de la journée.

POUR FINIR : le soir (et quelques jours suivants)

Prendre des probiotiques et un anti-inflammatoire naturel (comme le curcuma).

Boire de la tisane dépurative et des remèdes ou tisanes qui soutiennent du foie.

Ce protocole doit être testé sur 24h uniquement la toute première fois. Par la suite on peut faire des sessions de plusieurs jours, et répéter le protocole régulièrement. On peut aussi prendre la Serrapeptase (qui est anti-inflammatoire) tous les jours pendant plusieurs semaines, 1h avant les antibiotiques ou anti-infectieux. Ne pas prendre en continu sur plusieurs mois, faire des pauses.

Notez que **L'AIL FRAIS** (consommé directement ou bien en gélules, type

Bakanasan) est aussi très efficace pour lutter contre les biofilms. Il peut être intégré dans le protocole ci-dessus. Voir les autres mentions de l'ail dans ce document pour plus d'information (lien vers des études scientifiques avec photos). L'ail en poudre (lyophilisé) n'est d'aucune utilité contre les biofilms.

Attention : l'ail fait baisser la tension, donc à éviter en cas d'hypotension (fréquente avec Lyme).

Certaines personnes ne supportent pas l'ail. Si c'est le cas il ne faut pas insister. Continuer les traitements et réessayer quelques mois plus tard.

Éliminer l'ammoniaque

Les personnes souffrant de la maladie de Lyme présentent souvent une hyperammoniémie (présence excessive d'ammoniaque dans le sang), l'ammoniaque étant produit par certaines bactéries. La présence de cet ammoniaque en excès peut passer inaperçu aux analyses car il va se loger dans les tissus. L'ammoniaque a un pH supérieur à 11 (très alcalin). En excès il est très toxique pour l'organisme et surtout le cerveau.

Voir cet article en anglais : [Lyme and Hyperammonemia](#)

L'Ornithine (L-Ornithine ou OKG) est un acide aminé très efficace pour neutraliser et éliminer l'ammoniaque. Voir : [Article "Art de vivre sain"](#). A prendre le soir au coucher de préférence. Remarque : il faut prendre l'Ornithine seule, sans L-Arginine, et sans additifs.

Détoxification des métaux lourds et autres polluants

Lorsque les symptômes les plus aiguës liés à l'infection ont commencé à diminuer, il est possible d'ajouter des remèdes naturels pour la détoxification des métaux lourds. **Il est impératif de faire baisser la charge infectieuse active et agressive avant d'entamer cette détox des métaux lourds.**

Elle peut se faire avec des complexes spécifiques mis au point par des

laboratoires de qualité, ou en suivant des protocoles à base de produits naturels. Les chélations chimiques, et plus particulièrement par intraveineuses, sont à proscrire en cas de maladie de Lyme. Voir [ces témoignages](#).

Attention : il peut être déconseillé de prendre certains traitements de détox des métaux lourds si vous avez encore des amalgames dentaires en bouche. Demandez conseil.

Ne faites pas retirer les amalgames dentaires alors que la borréliose est active et les symptômes non maîtrisés. Les personnes qui l'ont fait ont le plus souvent vu leurs symptômes s'aggraver, même lorsque cela a été fait avec toutes les protections nécessaires. Voir plus loin les soins dentaires.

Si l'intoxication (métaux lourds, pesticides, polluants,...) est sévère, et provoquent des symptômes graves il faut envisager un suivi médical sérieux et ne pas se lancer seul dans une détoxification.

Si le traitement Lyme ne donne aucun résultat, la détox des métaux lourds peut parfois servir à "débloquer" la situation.

Quelque soit les remèdes utilisés ou les protocoles, **la détoxification / chélation va déloger les métaux lourds enfouis dans l'organisme : il faut donc que le foie, les reins et les intestins soient aptes à les éliminer au plus vite.**

Si les émonctoires sont déjà encombrés, il faut impérativement les drainer AVANT d'entreprendre la détoxification. Sinon cela revient à remuer des éléments toxiques dans une rivière pleine de boue. De même si les intestins sont poreux, les éléments toxiques passeront la barrière intestinale pour revenir dans le sang en un cercle vicieux.

Veiller à l'équilibre acido-basique du corps

Nous souffrons souvent d'une acidité de terrain. Un terrain acide favorise les inflammations et affaiblit le système immunitaire.

Le pH de l'urine peut être contrôlée grâce aux bandelettes réactives (en boutique de compléments alimentaires, souvent beaucoup moins cher qu'en pharmacie). Il est cependant assez difficile d'en tirer une information fiable, car le pH varie dans la journée et il faut donc faire des mesures plusieurs fois par jour, sur 10 jours. Même là, ce n'est pas tout à fait parlant, car **le pH de l'urine indique ce que l'on rejette, qui n'est pas toujours en lien avec ce que nous avons en excès dans les tissus et les organes.**

La correction d'un terrain trop acide se fait par le régime alimentaire, dans une approche personnalisée.

Il est préférable en effet de ne pas prendre de compléments alimentaires forçant l'alcalinisation car ceux-ci ne pénètrent pas suffisamment les tissus et perturbent l'acidité gastrique et la flore intestinale. En fait, cela sert surtout à alcaliniser l'urine...

Exception : un médecin connaissant bien la maladie dans sa forme chronique peut prescrire des anti-acides à prendre en même temps que certains antibiotiques, pour en faciliter l'efficacité.

Pour en savoir plus : Equilibre acido-basique sur passeportsante.net.

Voir aussi cet excellent article :

"Fiction, démystification et vérité sur "L'équilibre acido-basique".

Un pH urinaire trop alcalin peut indiquer la perte de minéraux et/ou la présence d'ammoniaque. Le plus souvent il s'agit de **perte de minéraux liée à la déshydratation** (qui peut être totalement asymptomatique par ailleurs). Voir le document "Régime alimentaire" pour plus d'information à propos de la déshydratation et les moyens d'y remédier (c'est un des points très important tout au long du traitement).

Mettre en place un changement global de mode de vie pour éliminer

toutes les sources de pollution

- **Élimination maximum des sources de pollution électriques et électromagnétiques** comme les plaques à induction, les [ampoules fluocompactes](#), les couvertures chauffantes, les fours à micro-onde avec une mauvaise étanchéité, etc...

Test à faire pour le micro-onde : pendant le fonctionnement de l'appareil, on passe une feuille de papier aluminium devant la porte du four. L'étanchéité est bonne si aucun grésillement ou étincelle ne se produit.

- **Élimination maximum des sources de pollution par les ondes de toutes sortes** comme le wi-fi, le téléphone mobile, le téléphone sans fil (DECT), le bluetooth, les radio-réveils, etc...

Voir [comment désactiver le wifi chez soi](#). (car même si on ne s'en sert pas, il est activé sur toutes les box Internet). Veiller aussi à la voiture : certaines voitures modernes ont le bluetooth par exemple. Il faut désactiver ces multiples sources d'ondes.

- **Alimentation saine**, issue de l'agriculture biologique, conservée dans un réfrigérateur à la bonne température (très souvent la température des frigos est beaucoup trop haute), dans des boîtes fermées, ou [boîtes sous vide](#) pour éviter toute prolifération bactérienne, ustensiles de cuisson sans produit toxique (supprimer : téflon, casserole en aluminium, phtalates, ...), etc...
- **Habitat sain** : éviter les peintures et vernis toxiques, les meubles en aggloméré neufs qui diffusent des vapeurs toxiques, toute source de moisissures ou humidité, les parfums d'intérieur de synthèse, etc...
- **Environnement** : cela demande parfois une décision radicale qui est de déménager (c'est le cas si vous vivez très proche d'antennes de téléphonie mobile ou d'une ligne haute-tension, ou dans un logement très humide avec des moisissures, etc).
- **Literie de qualité** : on y passe 30% de notre temps de vie, cela vaut la

peine d'investir pour une bonne literie, matelas de qualité, si possible naturel, lit éloigné des sources électriques et des ondes (qui passent à travers les murs, rappelons-le, donc il faut vérifier ce qui se trouve de l'autre côté des murs proches du lit), ne pas dormir la tête proche d'un radio-réveil, etc....

- **Produits ménagers non toxiques** (en boutique de produits naturels ou [faits maison](#)) et **cosmétiques réellement naturels** (en boutique de produits naturels ou sur le net).

Selon le Dr Klinghardt (entre autres), les ondes ont un effet nettement aggravant sur la maladie de Lyme, et sur la santé en général.

Voir la page "Une épidémie ?" sur le site et les vidéos sur ma [chaîne YouTube](#).

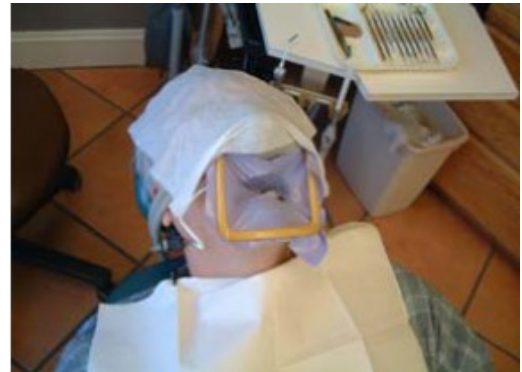
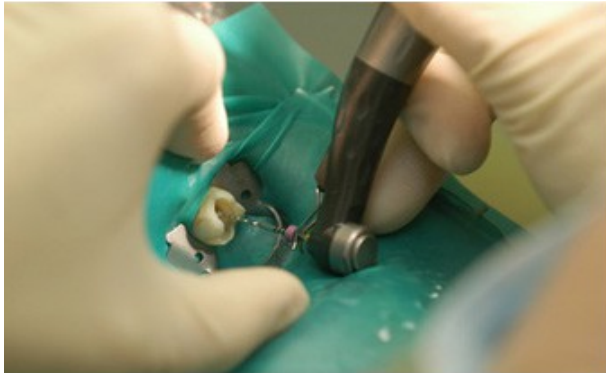
Hygiène et soins dentaires

De nombreux troubles chroniques peuvent provenir de **problèmes bucco-dentaires** (qui peuvent être asymptomatiques au niveau local) : infections dentaires cachées, kystes cachés, allergie à des matériaux présents dans les prothèses dentaires (couronnes, bridges, implants, inlay-core, etc...). Les amalgames contenant du mercure ("plombages") posés depuis longtemps ne nécessitent aucune intervention en urgence car le mercure s'échappe surtout les premières années. Il faut bien évidemment **proscrire la pose de nouveaux amalgames au mercure ou le fraisage d'amalgame existant.**

Voici dans [cet article](#) un exemple de travaux dentaires bénéfiques pour une personne en maladie chronique (dont Lyme).

Les travaux dentaires sur amalgames au mercure doivent être remis à plus tard, car même avec les meilleures protections, il y a toujours un risque de passage de mercure dans le sang (par les muqueuses ou par inhalation). Si les soins ne peuvent pas être repoussés, il faut trouver un dentiste

compétent pour le retrait des amalgames en toute sécurité. La protection doit inclure une protection dans la bouche et une protection contre l'inhalation et il faudra prévoir un traitement pré et post soin, par prise de charbon activé généralement, éventuellement compléter d'un complexe du type "Quantakel" du laboratoire Phytoquant.



Concernant l'hygiène dentaire :

La bouche peut être nid à infection (bactérie et levures). Les spirochètes de Lyme peuvent prospérer dans la bouche ([voir cet article](#)). Il est donc indispensable d'avoir une très bonne hygiène buccale et dentaire, avec plusieurs brossages par jours, le premier dès le réveil, et bain de bouche à l'EPP, ou autre produit assainissant.

Voir aussi [ce protocole](#) de soin par **bain de bouche à l'huile**.

CE QUI PEUT AIDER PAR AILLEURS

Note pour les huiles essentielles en massage : avant de faire les mélanges "maison", il faut les tester avec un peu d'huile végétale pour observer les réactions au niveau de la peau mais aussi leur effet sur les douleurs. Ceci pour éviter de gaspiller un mélange qui serait mal supporté.

- **Douleurs aiguës le long des nerfs / douleurs neuropathiques ou douleurs de type tendinite** (causées l'inflammation et les neurotoxines) : masser les zones douloureuses avec le mélange suivant :

Mélanger dans un flacon lavé à l'eau bouillante, en prévoyant de laisser un espace vide suffisant pour secouer / émulsionner :

Gel au silicium organique (le vrai "LLR-G5" qui est transparent) : environ 2/3 du flacon

huile de Nigelle (appelée aussi huile de cumin noir) : env 1/3 du flacon

+ une ou deux huiles essentielles antibactériennes >> demander conseil ou voir mon site page "traitements et remèdes, prendre une HE non dermo-caustique

+ une huile essentielle anti-inflammatoire >> demander conseil

Huiles essentielles : 40 gouttes au total pour un flacon de 60 ml

Bien émulsionner et secouer à chaque usage.

Appliquez matin et soir (plus si besoin), en massant bien pour faire pénétrer. Il faut être patient, mais cela est efficace.

Dans mon expérience : diminution de la douleur au bout de 10-15 jours, disparition en un mois de la douleur qui était présente depuis plusieurs mois.

- **Douleurs articulaires** : tous les remèdes anti-inflammatoires naturels pourront aider, les massages à base d'anti-inflammatoires naturels ou les AINS si les douleurs deviennent trop aiguës. Ne jamais utiliser de

corticoïdes ou pommade à la cortisone (cf. documents : directives du Dr Burrascano et "survie en milieu hostile"), sauf sur avis du médecin pendant une cure antibiotique.

- La **Serrapeptase** semble donner de bons résultats, mais attention car il s'agit d'enzymes protéolytiques qui brisent aussi les biofilms.
- Se supplémenter en collagène s'il y a atteinte des os et des cartilages.

Mélange pour les douleurs articulaires :

Gel au silicium organique (le vrai "LLR-G5")

+ huile de Nigelle (appelée aussi huile de cumin noir)

+ huile essentielle anti-inflammatoire (curcuma, ...)

Bien émulsionner à chaque usage, matin et soir et plus si besoin.

- **Bains détente, détox et reminéralisants à base de sels d'Epsom** (en quantité très inférieure aux recommandations habituelles cependant, afin d'éviter de grosses crises de détox : 250g par bain suffisent) **et sels de la mer morte**. Ces bains sont généralement d'une aide remarquable en cas de fatigue, douleurs, raideurs, et permettent aussi de sortir plus vite d'une crise d'élimination (Herxheimer). Vous pouvez aussi utiliser du sel de l'Himalaya au lieu du sel de la mer morte, ou du sel gris de Guérande. Si vous n'avez pas de baignoire, vous pouvez prendre des bains de pieds.

Bains : commencez à 39° maximum, pour arriver à 37° qui est la température idéale pour l'absorption des minéraux et le relâchement des toxines. Ce ne sont pas des bains chauds pour tuer les bactéries (très mal supportés voire risqués pour la plupart des malades de Lyme) mais des bains tièdes pour apaiser et mieux supporter les traitements.

- **S'oxygéner**, et marcher un peu chaque jour si cela vous est possible (marcher à un bon rythme) et bien respirer. Pour la respiration, la cohérence cardiaque peut aider : vidéo pour pratiquer la cohérence cardiaque. Éviter tous les sports aérobiques (qui augmentent la

consommation d'oxygène du corps).

- **Nager** peut être une aide providentielle, car le corps une fois dans l'eau se détend et se trouve porté, si bien que des efforts impossibles sur terre ferme deviennent possibles. Reste le problème du lieu, la mer étant bien-sûr l'idéal.

- **Exercice physique** : le Dr Burrascano explique que seuls des **exercices anaérobiques** (qui n'augmentent pas ou très peu la consommation d'oxygène) doivent être effectués, comme par exemple **la musculation**.

Voir le détail dans [ce document](#), pages 24-25.

- **Sauna et sauna infrarouge** peuvent faire partie du traitement. Le sauna infrarouge est une thérapie conseillée par les médecins du BCA. Attention cependant à prendre toutes les précautions pour éviter des troubles cardiaques (boire beaucoup, repos après, etc).

- **Les aspects psychologiques** : il y a souvent besoin de restaurer la confiance, **se désidentifier de la maladie**, s'alléger le plus possible des soucis inutiles, se construire une vision positive de l'avenir, se libérer de la mémoire traumatique de certaines phases de la maladie... On peut se faire accompagner par une thérapie brève, un forum d'échange et de soutien sur le net, oser se confier à des amis bienveillants.

Le chemin de guérison passe souvent par l'acceptation de l'épreuve (bien réelle), et la décision pleine et entière d'un renouvellement dans notre vie. On donne ainsi du sens à l'épreuve.

Cependant les personnes qui souffrent de la maladie de Lyme depuis des années sont tellement épuisées qu'elles peuvent avoir du mal à entamer les démarches pour chercher de l'aide.

Oser dire à une personne de confiance que l'on est à bout de force est un passage important. Trop souvent le malade prend sur lui pour ne pas peser sur l'entourage. Il le fait aussi pour ne pas perdre le sentiment de dignité dans sa vie, et pour ne pas

somber. Demander sans cesse de l'aide peut s'avérer humiliant, du fait de la non-reconnaissance de la maladie, et plus encore quand l'entourage ne réalise pas la gravité des symptômes. Cela sera bien-sûr vécu différemment selon l'histoire et le profil de chacun. Mais trouver de l'aide hors du cadre familial et amical peut s'avérer déterminant.

L'accompagnant doit impérativement être sensibilisé aux réalités du vécu avec une maladie chronique invalidante, sans quoi les méthodes et conseils seront inadaptés, renforçant le sentiment de ne pas pouvoir s'en sortir.

Quelque soit le type d'accompagnement, l'attention doit se focaliser avant tout sur le présent et l'avenir. Cela n'exclut pas une revisite du passé quand cela est nécessaire, mais en évitant d'entrer dans de longues introspections épuisantes.

Pour cet accompagnement comme pour les traitements, il faut rester vigilants vis à vis des techniques qui donnent l'apparence de la guérison par un mieux-être momentané, mais qui obligent ensuite à revenir sans cesse faire de nouvelles séances en instaurant une forme de dépendance.

Il existe aussi des méthodes que l'on peut pratiquer chez soi. Exemples : l'EFT, la méthode TRE© de David Berzeli pour libérer les mémoires traumatiques, la cohérence cardiaque.

Lorsque l'on se sent plus fort, on peut envisager d'autres formes de thérapies ou accompagnement, comme par exemple les neurothérapies pour libérer les traumas. Le choix d'un praticien sérieux et respectueux est certainement le plus important.

SUR LE LONG TERME

La maladie de Lyme dans sa forme chronique n'est pas une "condamnation à vie". C'est et cela reste une épreuve éprouvante, terrible, pour certains au-delà du dicible, qui vient meurtrir l'être à tous les niveaux. On peut cependant en faire une opportunité à saisir pour un changement profond.

Lorsque vous vous sentirez mieux, il vous faudra :

- rester vigilants à la possible réapparition de symptômes qui pourraient témoigner d'une réémergence de l'infection (les bactéries pouvant rester "dormantes" pendant des mois ou années), sans pour autant vivre dans la peur.
- poursuivre au besoin la restauration des organes et tissus qui ont été touchés par la maladie.
- soutenir le système immunitaire par des cures régulières (le système immunitaire est toujours malmené par les polluants et les environnements de vie stressants), et surtout **maintenir une flore intestinale équilibrée et forte.**
- veillez à une bonne élimination (foie, reins, intestins...) et une bonne oxygénation de l'organisme.
- **faire régulièrement des cures de déparasitage.**
- **maintenir un niveau de "qualité de vie" le plus élevé possible, tant au niveau de l'environnement que des relations.**

*Se nourrir de bonnes choses pour le corps,
et de belles choses pour l'âme, le cœur et l'esprit.
Une vie saine et "dépolluée" sera notre meilleur allié.*

Pour avoir plus d'information sur le bien fondé de ces conseils, et sur les remèdes à prendre, adressez vous à un médecin qui connaît bien la maladie de Lyme (me contacter à ce sujet). Vous trouverez aussi aide et conseils auprès des forums et des sites Internet listés en page "Introduction" du site : <http://www.lyme-sante-verite.fr/>

*TOUT COMMENTAIRE OU REMARQUES CONSTRUCTIVES SONT BIENVENUS.
Si vous voyez des liens qui ne marchent plus, merci de me prévenir.*

Rappel

Aucun des conseils donnés ici ne fait office de prescription médicale.

Ces conseils sont donnés dans un esprit de partage et d'entraide par une personne elle-même atteinte par la maladie de Lyme et partageant son expérience, mais n'ayant aucun diplôme de médecine ou de naturopathie.

Note : Je ne suis en lien avec aucun laboratoire.