

COMMANDER SUR LE SITE iHERB

<http://fr.iherb.com/>

Le site a beaucoup évolué, il m'est impossible de mettre à jour tous les conseils et les liens. Il se peut donc que certains liens ou explications soient obsolètes.

Une fois sur le site, commencer par choisir en haut :

- la langue
- la pays
- la devise

CRÉER UN COMPTE

Vous devez créer un compte : en haut à droite.

Saisissez vos noms et coordonnées TOUT EN MAJUSCULE SANS ACCENT, afin d'éviter tout problème de traitement des données sur un site américain qui à la base ne connaît pas les accents.

Vous pouvez rentrer vos coordonnées de carte bancaire en toute confiance car ils ont un système sécurisé :

- 1- ils vont débiter un petit montant en centimes sur votre compte
- 2- vous trouverez ce montant sur votre relevé bancaire accompagné d'un CODE
- 3- vous utilisez ce code sur le site iHerb pour valider votre moyen de paiement
- 4- ils vous remboursent le montant débité.

Cela est fait une bonne fois pour toute. Pour les achats futurs vous n'aurez qu'à cliquer sur paiement et votre carte sera débitée sans que vous ayez à rentrer de nouveau toutes les données.

RECHERCHER LES PRODUITS

Vous taper le nom dans la case de recherche en haut au milieu.

On peut taper le nom du produit directement, ou le nom général (nom de la plante, vitamines, minéraux, etc...), ou la marque.

On peut aussi taper le nom d'un organe, par exemple Foie, Colon, Cerveau ou encore les symptômes "inflammation" ou "arthrite". Cela ne donnera peut-être pas tous les résultats mais au moins tous ceux qui précisent ces mots dans la description.

Pour la recherche il faut taper les mots clés en français mais parfois on a d'autres résultats si on tape en anglais (la traduction du site n'étant pas faite à 100%).

Pour les plantes on peut aussi essayer de taper le nom latin.

On peut aussi saisir des précisions comme par exemple :

"sans alcool" ou "chélaté" ou "en poudre", "liquide", etc.

Exemple : ginkgo sans alcool

Une fois la fiche produit ouverte, il y a toutes les précisions. Cela permet de vérifier tous les ingrédients dans le détail (y compris les substances non actives).

En cliquant sur les commentaires on a accès aux **notes et aux commentaires des acheteurs**. C'est très utile. On peut filtrer par langue.

COMMANDER

Mon site et tous les documents PDF rédigés par mes soins sont offerts gracieusement. Tout mon travail est bénévole, sans aucun avantage annexe. Je me permets de proposer de commander sur le site iHerb via mon code parrainage, ce qui me permet d'avoir des petits rabais sur mes propres commandes. Cela ne représente en rien une rémunération et est sans commune mesure avec la somme du travail offert.

Marie-Pierre (auteur du site Lyme Santé Vérité)

MERCI DE COMMANDER A PARTIR DE MON LIEN DE PARRAINAGE :

<http://fr.iherb.com/?rcode=TEG155>

Lorsque vous mettez les produits dans le panier, le panier est actualisé en haut à droite. Pour voir le contenu du panier il faut cliquer dessus.

Pour chaque produit vous verrez apparaître le poids en "lbs" (en gris, sous le nom du produit). C'est la mesure de poids américaine ("pounds").

En bas de vos produit vous voyez "Obtenez des devis d'expédition" : vérifier le pays de destination et entrez votre code postal.

CHOISISSEZ TOUJOUR LE MODE D'EXPEDITION : "Livraison par la Poste Locale"

En effet, avec les **options DHL ou UPS** : les colis passent automatiquement en douane ce qui impliquent des **taxes de douanes très élevées** à payer lors de la livraison (compter environ 50-60% du coût de la commande hors réductions et rewards). Par contre livraison ultra rapide.

Avec l'option "Livraison par la Poste Locale" votre commande doit respecter deux critères :

- **montant total maximum : 80 euros** (sinon votre colis risque de passer en douane, avec les taxes qui vont avec). Le site iHerb bloque les commandes qui dépassent 100 usd.
- **poids maximum : 4 lbs.**

Si vous dépassez ce poids ou ce montant, il est facile d'enlever les articles en fonction de leur coût ou de leur poids pour arriver proche de 4 lbs mais sans dépasser.

On peut alors faire **une 2^e commande** avec le reste.

Scinder une commande en deux coûte souvent moins cher que de payer les frais de port pour une seule commande avec un poids supérieur.

Les frais de port varient en fonction du montant de la commande et du poids, selon des règles particulières qui font que **généralement les frais de port diminuent quand le montant augmente, et très souvent on arrive à des frais de port GRATUITS ou très bas.**

Faites des essais en ajoutant / retirant les produits pour voir comment les frais de port changent, et pour arriver au frais les plus bas possibles.

Délai d'acheminement : dates indiquées dans le détail des frais de port à gauche. Généralement 7 à 10 jours pour la France. Exceptionnellement le délai peut être plus long en période de fêtes.

Une fois que le rythme est pris, on sait quand il faut repasser commande pour avoir le colis livré à temps.

En cas de problème, iHerb répond habituellement rapidement et gère très bien les annulations de commande, remboursement ou remplacement de produits.

Colis jamais livrés : Cela arrive très rarement (cela ne m'est jamais arrivé en 8 ans de commandes régulières chez eux), mais je sais que cela est arrivé à certaines personnes. Il faut savoir que c'est un problème de vols qui ont lieu en France, aux bureaux de Poste, dans la mesure où le colis n'est pas suivi. iHerb n'a aucune responsabilité mais il arrive qu'ils remboursent quand même, par geste commercial.

On peut mettre les articles dans la "Liste d'envies" pour se créer sa liste de remèdes préférés.

Cette liste est accessible depuis "mon compte" → liste déroulante "Liste d'envies".

Vous pouvez ensuite créer des dossiers pour classer les remèdes de votre liste.

On peut aussi compléter une commande avec des produits alimentaires qui ne craignent pas le transport ou des produits d'hygiène.

Notez une marque très intéressante : "THORNE RESEARCH" qui n'utilise aucun excipient bas de gamme.

Pour chaque produit on peut vérifier les excipients et les dosages précis (pas seulement le nombre de gélules, mais **la quantité par gélules, la quantité de principe actif, le ratio** pour les plantes).

Privilégiez toujours quand c'est possible les formes liquides (si possible sans alcool ou faible en alcool) et les poudres pures, plutôt que les gélules ou les comprimés qui contiennent des excipients, ainsi que la gélatine des gélules qui en grande quantité répétée au quotidien sur des mois peut poser problème.

EXEMPLES DE COMPLÉMENTS POUVANT ACCOMPAGNER LE TRAITEMENT DE LA MALADIE DE LYME CHRONIQUE

Ceci ne peut en aucun cas servir de conseil-prescription
Vous devez consulter un médecin et obtenir son avis
pour un traitement personnalisé en fonction de votre profil (et vos analyses).

DETAIL DE QUELQUES REMEDES :

Vitamine C liposomale :

<http://eu.iherb.com/Dr-Mercola-Premium-Supplements-Liposomal-Vitamin-C-180-Capsules/56881>

<http://eu.iherb.com/LypriCel-Liposomal-Vitamin-C-30-Packets-0-2-fl-oz-5-7-ml-Each/61579>

<http://eu.iherb.com/Nutricology-Micro-Liposomal-C-4-fl-oz-120-ml/51677>

Vitamine C :

Diffusion lente : <http://eu.iherb.com/Natural-Factors-Vitamin-C-Time-Release-1000-mg-180-Tablets/2556>

Ester C (vitamine C tamponnée) :

<http://eu.iherb.com/American-Health-Ester-C-Powder-with-Citrus-Bioflavonoids-8-oz-226-8-g/9937>

<http://eu.iherb.com/Solgar-Ester-C-Plus-1000-mg-Vitamin-C-90-Tablets/64301>

Mais la vitamine C la plus simple et efficace se trouve sur [VITCNAT](http://www.vitcnat.com).

Vitamine D :

<http://eu.iherb.com/Nature-s-Answer-Vitamin-D-3-Drops-4000-IU-0-5-fl-oz-15-ml/20745>

<http://eu.iherb.com/Thorne-Research-Vitamin-D-1-fl-oz-30-ml/23516>

Vitamines B : il y a beaucoup de choix, voici deux exemples

<http://eu.iherb.com/Thorne-Research-B-Complex-12-60-Veggie-Caps/18126> (très bonne marque)

<http://eu.iherb.com/Metabolic-Maintenance-B-Complex-Phosphorylated-100-Capsules/37558>

Vitamine B12 (assimilable) :

---attention au cumul avec les complexes de vitamines B qui en contiennent ----

<http://eu.iherb.com/Solgar-Sublingual-Methylcobalamin-Vitamin-B12-1000-mcg-60-Nuggets/10740>

<http://eu.iherb.com/Country-Life-Methyl-B12-Cherry-Flavor-1000-mcg-60-Lozenges/5109>

Acide folique (B9) :

---attention au cumul avec les complexes de vitamines B qui en contiennent ----

<http://eu.iherb.com/California-Gold-Nutrition-Folic-Acid-800-mcg-60-Tablets/48385>

<http://eu.iherb.com/Solgar-Folic-Acid-800-mcg-250-Tablets/48579>

<http://eu.iherb.com/Jarrow-Formulas-Methyl-Folate-400-mcg-60-Capsules/42778> (forme biodisponible qui passe la barrière encéphalique)

<http://eu.iherb.com/Doctor-s-Best-Best-Folate-Fully-Active-Featuring-Quatrefolic-400-mcg-90-Veggie-Caps/38067> (forme biodisponible)

Vitamine E : (tocotrienol)

<http://eu.iherb.com/Healthy-Origins-Tocomin-SupraBio-50-mg-60-Softgels/27484>

<http://eu.iherb.com/Nutricology-Delta-Fraction-Tocotrienols-50-mg-75-Softgels/11172>

<http://eu.iherb.com/Life-Extension-Super-Absorbable-Tocotrienols-60-Softgels/21464>

Glutathion liposomal :

<http://eu.iherb.com/LypriCel-Liposomal-GSH-30-Packets-0-2-fl-oz-5-4-ml-Each/61580>

Glutathion réduit :

<http://eu.iherb.com/Solgar-Reduced-L-Glutathione-Free-Form-50-mg-90-Veggie-Caps/9778>

Co-enzyme Q10 : très important pour le soutien général de l'organisme

<http://eu.iherb.com/NuNaturals-Max-Absorb-CoQ10-2-fl-oz-59-ml/7858>

<http://eu.iherb.com/Jarrow-Formulas-Q-absorb-Co-Q10-100-mg-120-Softgels/7884>

<http://eu.iherb.com/Healthy-Origins-CoQ10-Kaneka-Q10-100-mg-300-Softgels/24092> (300 capsules)

Magnesium bisglycinate (assimilable) :

--- attention au cumul avec les autres produits qui contiennent du magnésium---

<http://eu.iherb.com/Healthy-Origins-Fully-Reacted-Magnesium-Bisglycinate-Chelate-8-oz-227-g/62797>

Calcium Magnésium Postassium :

<http://eu.iherb.com/Bluebonnet-Nutrition-Calcium-Magnesium-Potassium-180-Caplets/10809>

Calcium Magnésium Zinc

<http://eu.iherb.com/Nature-s-Bounty-Calcium-Magnesium-Zinc-100-Caplets/32229>

Calcium + Bétaine HCL+ Vitamine D + plantes

<https://fr.iherb.com/pr/Rainbow-Light-Just-Once-Food-Based-Calcium-180-Tablets/1778>

OMEGA 3 (EPA/DHA)

<http://eu.iherb.com/Madre-Labs-Omega-3-Premium-Fish-Oil-100-Fish-Gelatin-Softgels/62118> (360-240)

<http://eu.iherb.com/Carlson-Labs-Super-Omega-3-Gems-Fish-Oil-Concentrate-1000-mg-100-Soft-Gels-Free-30-Soft-Gels/2799> (300/200)

PROBIOTIQUES

<http://eu.iherb.com/Sedona-Labs-iFlora-Multi-Probiotic-60-Veggie-Caps/7406>

<http://eu.iherb.com/Renew-Life-Ultimate-Flora-Critical-Care-50-Billion-60-Veggie-Caps/22252> (très fortement dosé)

<http://eu.iherb.com/Jarrow-Formulas-Jarro-Dophilus-EPS-Enhanced-Probiotic-System-30-Veggie-Caps/52717> (capsules qui résistent au passage de l'estomac)

<http://eu.iherb.com/Jarrow-Formulas-Jarro-Dophilus-EPS-Enhanced-Probiotic-System-30-Veggie-Caps/52717> (pour prévenir ou lutter contre la candidose)

LUTTER CONTRE LES LEVURES - LES PARASITES - SOUTENIR LE SYSTEME IMMUNITAIRE

Lutter contre les levures :

<http://eu.iherb.com/Rainbow-Light-Candida-Cleanse-60-Tablets/17122>

<http://eu.iherb.com/Healthy-Origins-Biotin-High-Potency-5-000-mcg-150-Vcaps/39881>

Purge parasites intestinaux :

<http://eu.iherb.com/Crystal-Star-Parasite-Purge-60-Veggie-Caps/57446>

<http://eu.iherb.com/Nature-s-Way-Neem-Leaves-100-Capsules/2017>

Babesia et amibes (ce qui donne les sueurs, entre autre)

<http://eu.iherb.com/Gaia-Herbs-Certified-Organic-Sweet-Wormwood-1-fl-oz-30-ml/14926>

Griffe du chat (cat's claw = uncaria tomentosa) : soutien du système immunitaire

ATTENTION uniquement pour les personnes qui supportent (voir problème Th1-Th2 expliqué sur le site)

<http://eu.iherb.com/Nature-s-Answer-Cat-s-Claw-1350-mg-90-Veggie-Caps/5232> la moins chère

<http://eu.iherb.com/Nature-s-Herbs-Cat-s-Claw-U-a-de-Gato-250-Capsules/56362>

<http://eu.iherb.com/Nature-s-Answer-Cat-s-Claw-Alcohol-Free-1-000-mg-2-fl-oz-60-ml/8005>

voir la page de mon site "[Remèdes naturels](#)" pour plus d'information.

SOUTIEN GENERAL

Salsepareille (smilax) : recommandée pour Lyme (lutter contre les toxines) :

<http://eu.iherb.com/Nature-s-Way-Sarsaparilla-Root-100-Capsules/2066>

Circulation du sang :

<http://eu.iherb.com/Nature-s-Answer-Ginkgo-Alcohol-Free-500-mg-1-fl-oz-30-ml/5437>

Pour la micro-circulation, le meilleur traitement reste CAPILLAR à commander sur le site Vedamed

Réparer le système nerveux :

Heridium Erinaceus est un excellent produit pour réparer le système nerveux en profondeur. A prendre sur 6 mois / 1 an mais les effets positifs peuvent être ressentis très rapidement.

<http://eu.iherb.com/Fungiology-Hericium-Erinaceus-Lion-s-Mane-90-Veggie-Plantcaps/50025>

<http://eu.iherb.com/Fungi-Perfecti-Host-Defense-Lion-s-Mane-Memory-Nerve-Support-60-Veggie-Caps/21455>

<http://eu.iherb.com/Fungi-Perfecti-Host-Defense-Lion-s-Mane-120-Veggie-Caps/61802>

<http://eu.iherb.com/Fungi-Perfecti-Lion-s-Mane-Extract-Memory-Nerve-Support-1-fl-oz-30-ml/58285>

<http://eu.iherb.com/Grifon-Maitake-Mushroom-Wisdom-Super-Lion-s-Mane-120-Veggie-Tabs/4963>

Autres champignons bénéfiques : [Reishi](#), [Chaga](#), [Cordyceps](#).

Anti-inflammatoire

<http://eu.iherb.com/Jarrow-Formulas-Curcumin-Phytosome-500-mg-60-Veggie-Caps/49382>

<http://eu.iherb.com/Source-Naturals-Resveratrol-200-200-mg-60-Tablets/19201>

Attention : pas de Resveratrol en cas d'hypothyroïdie – voir le document sur le traitement de Lyme pour plus d'infos.

Support du système immunitaire :

<http://eu.iherb.com/Madre-Labs-Immune-Punch-An-Immune-Support-Blend-6-35-oz-180-grams/8951>

<http://eu.iherb.com/California-Gold-Nutrition-Colostrum-7-05-oz-200-g/52394>

Enzymes pour briser les biofilms + anti-inflammatoire : (attention aux différent dosages en "SPU")

<http://eu.iherb.com/Doctor-s-Best-Best-Serrapeptase-90-Veggie-Caps/4467>

<http://eu.iherb.com/Source-Naturals-Serrapeptase-60-Capsules/7935>

Intestins :

<http://eu.iherb.com/Organic-India-Psyllium-Whole-Husk-12-oz-340-g/8760> pour nettoyer les intestins ou en cas de constipation

<http://eu.iherb.com/Jarrow-Formulas-L-Glutamine-4-oz-113-g-Powder/40611> réparer les muqueuses intestinales

<http://eu.iherb.com/FutureBiotics-Colon-Green-150-Capsules/3637> excellent produit

Pour le foie :

Chardon marie : <http://eu.iherb.com/Jarrow-Formulas-Milk-Thistle-150-mg-200-Capsules/127>

complexe spécial : <http://eu.iherb.com/FutureBiotics-Detox-Daily-Liver-Support-60-Veggie-Caps/7318>

recherche "soutien du foie" : <http://eu.iherb.com/search?sug=liver+support&kw=liver%20support>

Petit lait de chèvre en poudre - excellent produit recommandé par le Dr Klinghardt (detox, minéraux, soutien général, douleurs articulaires, etc... cela agit à plusieurs de niveau) :

<http://eu.iherb.com/Mt-Capra-Capra-Mineral-Whey-12-7-oz-360-g/3103>

Lait de chèvres en poudre : bien moins cher qu'en France

<http://eu.iherb.com/Kabrita-Goat-Milk-Toddler-Formula-with-Iron-14-oz-400-g-Powder/63532>

Enzymes digestives : essentiel pour aider l'assimilation des aliments mais aussi des remèdes

Pour les personnes ayant un système digestif fragilisé et réactif (allergies), il est préférable de choisir des enzymes sans Bromélaïne ni Papaïne.

De façon générale, choisir des complexes ne contenant pas trop de protéases afin de ne pas détruire les biofilms au quotidien (les biofilms doivent être attaqués par cure, dans un protocole précis)

Toutes les enzymes digestives :

<http://eu.iherb.com/digestive-enzymes> (liste de tous les complexes d'enzymes digestives)

Meilleures enzymes digestives que j'ai trouvées, après en avoir testé plusieurs :

"Complete Gest" de Enymatic Therapy

En cas de manque d'acidité gastrique (voir le document "Grandes lignes du traitement de Lyme") : [Bétaïne HCL + Pepsine + Racine de gentiane](#)

Taurine (divers propriétés, dont l'aide à la détoxification de l'organisme) :
Indispensable selon moi, très bénéfique, sans aucun additif et très peu onéreux !
<http://eu.iherb.com/Nature-s-Life-Taurine-Powder-Unflavored-335-g/36784>

L-Lysine (bon pour lutter contre l'herpès, soutenir le système immunitaire, aider à la restauration des muscles ...)
<http://eu.iherb.com/Nature-s-Life-L-Lysine-Powder-Unflavored-200-g/36783>

ALIMENTS

NOIX DE COCO (excellent produit pour tout...) :

Huile : <http://eu.iherb.com/Nutiva-Organic-Coconut-Oil-Virgin-29-fl-oz-858-ml/4716> à consommer tous les jours

Râpée : <http://eu.iherb.com/Bob-s-Red-Mill-Shredded-Coconut-Unsweetened-24-oz-680-g/35558>
c'est la forme la plus adaptée pour lutter contre le candida albicans.

Farine :
<http://eu.iherb.com/Nutiva-Organic-Coconut-Flour-Gluten-Free-1-lb-454-g/45663>
<http://eu.iherb.com/Nutiva-Coconut-Flour-Gluten-Free-3-lb-1-36-kg/45664>

Sucre : <http://eu.iherb.com/Big-Tree-Farms-Organic-Coconut-Sugar-Blonde-16-oz-454-g/34435>

Mais on trouve maintenant ces produits en France en boutique bio.

Note : concernant le **DESMODIUM ADSCENDENS** (protecteur et régénérant du foie) il est préférable de l'acheter en France, on trouve des formules liquides de qualité dans les boutiques de compléments alimentaires ou sur le Net.

L'EPS (extrait de plantes standardisé), préparation en pharmacie, est une des meilleures formules, de haute qualité.