

Prendre en main sa santé pour contrer les borrelia et autres

La bactérie n'est rien, le terrain est tout ? Sinon tout, pour beaucoup...

L'auteur de cet article, Moutsie, est botaniste, fondatrice et présidente de [l'Association L'Ortie](http://www.lortie.asso.fr/) (<http://www.lortie.asso.fr/>). Elle a écrit plusieurs livres-guides sur les plantes de nos jardins. On la découvrira aussi dans l'émission de Ruth Stegassy "Terre à Terre" (France Culture, 01/09/12): "[Lectures de paysage](http://www.franceculture.fr/emission-terre-a-terre-lectures-de-paysage-2012-09-01)". (<http://www.franceculture.fr/emission-terre-a-terre-lectures-de-paysage-2012-09-01>) Avec la grande connaissance des plantes qui est la sienne, elle nous donne ici quelques conseils pour mener une vie la plus saine possible pour résister aux agressions de toutes sortes et les contrer justement lorsqu'on est atteint de borréliose. Moutsie est à l'initiative du dossier [Nature & Progrès](#) sur la maladie réalisé par le RBLF.^[1]

[1] Le [dossier Nature & Progrès](http://www.reseauborrelieuse.fr/index.php/post/2013/04/09/Dossier-sur-la-borr%C3%A9liose-dans-Nature-Progr%C3%A8s) (<http://www.reseauborrelieuse.fr/index.php/post/2013/04/09/Dossier-sur-la-borr%C3%A9liose-dans-Nature-Progr%C3%A8s>) sur la borréliose (revue n° 92 avril-mai 2013 "Europe : les OGM en embuscade") se commande directement sur le site de [l'Association](http://www.natureetprogres.org/revue_nature_progres/revue_n92.html) (http://www.natureetprogres.org/revue_nature_progres/revue_n92.html).

Ici-même on lira en complément avec beaucoup de profit l'article "[Thérapies: des alternatives au vide !](http://www.reseauborrelieuse.fr/index.php/post/2013/05/09/Th%C3%A9rapies-%3A-des-alternatives...-au-vide-!)" (<http://www.reseauborrelieuse.fr/index.php/post/2013/05/09/Th%C3%A9rapies-%3A-des-alternatives...-au-vide-!>), auquel Moutsie a savamment contribué.^[2]

[2] Doit-on rappeler que les réponses des soins alternatifs sont complémentaires de la médecine générale? et que c'est dans cette ouverture et cette approche que réside l'intelligence du thérapeute. Voir aussi notre article sur les [Huiles essentielles](http://www.reseauborrelieuse.fr/index.php/post/2013/08/15/Huiles-essentielle%3A-pistes-th%C3%A9rapeutiques-compl%C3%A9mentaires-pour-borr%C3%A9lioses) (<http://www.reseauborrelieuse.fr/index.php/post/2013/08/15/Huiles-essentielle%3A-pistes-th%C3%A9rapeutiques-compl%C3%A9mentaires-pour-borr%C3%A9lioses>).



L'objectif est donc dans un premier temps d'avoir un système immunitaire prêt à faire face à toute offensive. Puis, comme l'infection une fois installée affaiblit l'immunité, il est important de la renforcer !

Face à l'absence chronique d'aide et de soins, voici quelques recommandations pour prendre en main sa santé.

Il s'agit bien entendu de quelques pistes pour soulager divers symptômes (voire en supprimer certains), en aucun cas elles n'excluent un traitement allopathique ou la prise d'antibiotiques!

UNE VIE SAINES

- Bien dormir;
- Éviter le stress;
- Pratiquer une activité régulière au grand air;
- Tenter de se faire plaisir, positiver : l'état psychique est primordial;
- Écouter le langage de son corps et ses alertes : prendre soin de soi, prendre du temps pour soi;
- Avoir une alimentation biologique, vivante (riches en vitamines, minéraux...), diversifiée et équilibrée;
- Entretien du bon fonctionnement du foie et de la flore intestinale (voir le Coin cuisine).

CÔTÉ JARDIN

Faire des cures régulières de trois semaines des plantes suivantes au choix :

- En tisane ou teinture mère: Gentiane jaune (*Gentiana lutea*), Petite Centaurée (*Erythraea centaurium*), Echinacée (*Echinacea purpurea*), Chlore (*Chlora perfoliata*).
- En macérât glycéric: Cassis (*Ribes nigrum*), Sapin pectiné (*Abies pectinata*), Bouleau (*Betula pendula*), Noyer (*Juglans regia*).

COIN CUISINE

Sur ce terrain les avis divergent. Tentez de repérer ce qui vous correspond le mieux, bien qu'en cas de crise les limites se fassent sentir d'elles-mêmes ! Voici les grandes lignes :

- Soutenir le travail du foie que les toxines affaiblissent : radis noir, artichaut, cures de citrons. Supprimer l'alcool, le café, les mauvaises graisses, etc. Boire beaucoup d'eau pure pour éliminer ces toxines.
- Favoriser la flore intestinale : éviter de grignoter toute la journée, avoir une alimentation riche en fibres (légumineuses, céréales complètes, fruits secs...), manger des légumes lacto-fermentés crus (choucroute...), des fruits (surtout les pommes). Sous antibiotiques, consommer tous les jours du miso, des prunes uméboshi, du riz complet très cuit.
- Privilégier le régime acido-basique (une alimentation trop acidifiante affaiblit l'organisme) : éviter sucre, produits raffinés, certains fruits.^[3]

[3] NDLR: Pour savoir quels sont les aliments plus ou moins acides ou alcalins, se référer au site [Passeport santé](http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/Regimes/Fiche.aspx?doc=equilibre_acido_basique_regime) (http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/Regimes/Fiche.aspx?doc=equilibre_acido_basique_regime) et à ses fiches de [l'encyclopédie des aliments](http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Index.aspx) (<http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Index.aspx>).

- Avoir une alimentation riche en légumes fraîchement cueillis, crus ou cuits à la vapeur : préférer les légumes verts (dont les plantes sauvages: ortie,



pissenlit, ail des ours...), privilégier également les choux, carottes, betteraves rouges, ail et oignons.

- Utiliser des huiles riches en Oméga3 dans les salades (colza, noix, chanvre, cameline...)
- Consommer ces trésors de vitalité que sont : graines germées, algues, spiruline (de préférence artisanale car plus active...)
- Utiliser généreusement les épices bactéricides : gingembre et curcuma frais, clous de girofle, cannelle, feuilles de laurier, sarriette et origan.
- Supprimer caséine, gluten, sucres, soit aucun produit laitier, ni à base de blé... (surtout en cas de crise.)

Pas de panique, il reste encore beaucoup à manger, mais cela nécessite un changement de nos habitudes alimentaires aussi culturelles soient-elles !

REMÈDES DE GRAND-MÈRES

Soutenir le foie

- Il est recommandé de faire des cures de 10 jours, en alternant :
 - Tisanes : feuilles d'Artichaut (*Cynara scolimus*), Chardon marie (*Silybum marianum*), Pissenlit (*Taraxacum officinale*), Chardon béni (*Cnicus benedictus*), Radis noir (*Raphanus sativus var niger*).
 - Décoction: Si le foie est vraiment fragilisé, et malgré les traitements avec les plantes précédentes, prendre du *Desmodium adscendens*.
 - Macérâts glycérolés: Genévrier (*Juniperus communis*), Bouleau (*Betula verrucosa*)
- Passer des Huiles essentielles en massage sur la région du foie est très bénéfique. Elles seront diluées à 10% dans de l'huile : Romarin à verbénone (*Rosmarinus officinalis*), Citron (*Citrus limonum*), Carotte (*Daucus carotta*), Fenouil (*Foeniculum vulgare*), Basilic (*Ocimum basilicum*).

"Nettoyer" l'organisme

La liste est longue mais on retiendra :

- le jeûne, les cures de raisin ou de citrons (si on possède une bonne vitalité);
- les cures d'argile, de charbon végétal;
- les bains de bouche le matin avec de l'huile de tournesol (10 minutes);
- la prise de vitamine C en cas de fatigue;
- les oligo-éléments: cuivre, or, argent, argent colloïdal, Chlorure de magnésium, Zinc, etc.;



Viser des anti-infectieux spécifiques

- Que ce soit en tisanes, teintures mères, jus ou aliments, faire régulièrement des cures de 3 semaines en préventif, et plus en cas de borréliose avérée.
- La cardère (*Dipsacus fullonum*) serait la plante spécifique de la maladie : préférer l'alcoolature artisanale, plus concentrée et nécessitant ainsi une prise de gouttes minimales.
- Penser aux Sarriette (*Satureja montana*), Origan (*Origanum vulgare*), Plantain (*Plantago lanceolata*), Renouée du Japon (*Fallopia japonica* (ex. "Reynoutria japonica), Verge d'or (*Solidago canadensis* ou *Virga aurea*), Propolis (teinture mère ou pure), extrait de pépins de Pamplemousse (EPP)...
- Il est possible aussi de faire un traitement d'huiles essentielles par voie orale sur 4 mois, sauf allergies, d'un mélange à parts égales de Cannelle de Ceylan (*Cinnamomum Zeylanicum*), Basilic ("Ocimum basilicum"), Thym rouge (*Thymus zygis*), Clou de Girofle (*Eugenia caryophyllus*), Origan (*Origanum compactum*), Lemon-grass (*Citrus lemon*) à raison d'1 goutte une à deux fois par jour diluée dans 1 cuillère à soupe d'huile et citron, dans du miel ou dans un dispersant. Attention! ce mélange étant très fort, il ne faut pas dépasser les doses. Des réactions dues aux rejets de toxines dans l'organisme (nommées Herx) peuvent se produire. Le mieux est d'être suivi par un praticien.

Apaiser par des massages

Contre les douleurs des muscles, des articulations, les jambes lourdes, les engourdissements des bras, les sensations de tiraillements, de brûlures, les picotements des mains, les crampes dans les pieds et le "mal-partout", les massages avec des huiles essentielles soulagent très souvent.

Le mélange présenté ici est préconisé par des aromatoologues. Les huiles sont diluées dans 4 ml d'huile végétale, d'Arnica ou de Millepertuis. Les massages sont à renouveler à volonté.

- Epinette noire *Picea mariana* (2ml);
- Romarin à camphre *Rosmarinus officinalis* à Camphre (2 ml) (dit aussi r. à bornéol);
- Hélichryse italienne ou Immortelle *Helichrysum italicum* (1 ml);
- Menthe des champs *Mentha arvensis* (1ml). La menthe peut être remplacée avantageusement par de la Camomille romaine *Anthemis nobilis* mais beaucoup plus chère.

Soigner par les médecines douces et alternatives

De multiples possibilités (liste non exhaustive):

- acupuncture, ostéopathie, urinothérapie;
- méditation, yoga, massage avec des huiles essentielles;
- bains très chaud, sauna, hammam;

- soin par stimulation énergétique (quickzap power, VariZappeur...).

Des références pour aller plus loin

- Moutsie et G. Ducerf, Récolter les Jeunes Pousses des Plantes Sauvages Comestibles, Ed° de Terran, 2013
- Dr Éric Ménat et Valérie Vidal, L'équilibre acido-basique - Clé essentielle de votre santé globale, 2012
- Philippe Sionneau, Manger peut vous sauver la vie ! Faites les bons choix nutritionnels, Ed° Tredaniel, 2007
- Moutsie, Les plantes sauvages comestibles : Mode d'emploi, Utovie, 2003
- Dr Clark, Le grand Nettoyage du Foie, "The Cure for All Diseases", B. Jain Publishers Pvt Ltd, 2002
- Claude Aubert, Les aliments fermentés traditionnels, Terre Vivante, 1990

Notes

[1] Le [dossier Nature & Progrès](http://www.reseauborrelieuse.fr/index.php/post/2013/04/09/Dossier-sur-la-borr%C3%A9liose-dans-Nature-Progr%C3%A8s) (<http://www.reseauborrelieuse.fr/index.php/post/2013/04/09/Dossier-sur-la-borr%C3%A9liose-dans-Nature-Progr%C3%A8s>) sur la borréliose (revue n° 92 avril-mai 2013 "Europe : les OGM en embuscade") se commande directement sur le site de [l'Association](http://www.natureetprogres.org/revue_nature_progres/revue_n92.html) (http://www.natureetprogres.org/revue_nature_progres/revue_n92.html) .

[2] Doit-on rappeler que les réponses des soins alternatifs sont complémentaires de la médecine générale? et que c'est dans cette ouverture et cette approche que réside l'intelligence du thérapeute. Voir aussi notre article sur les [Huiles essentielles](http://www.reseauborrelieuse.fr/index.php/post/2013/08/15/Huiles-essentielles%3A-pistes-th%C3%A9rapeutiques-compl%C3%A9mentaires-pour-borr%C3%A9liosés) (<http://www.reseauborrelieuse.fr/index.php/post/2013/08/15/Huiles-essentielles%3A-pistes-th%C3%A9rapeutiques-compl%C3%A9mentaires-pour-borr%C3%A9liosés>) .

[3] NDLR: Pour savoir quels sont les aliments plus ou moins acides ou alcalins, se référer au site [Passeport santé](http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/Regimes/Fiche.aspx?doc=equilibre_acido_basique_regime) (http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/Regimes/Fiche.aspx?doc=equilibre_acido_basique_regime) et à ses fiches de [l'encyclopédie des aliments](http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Index.aspx) (<http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Index.aspx>) .

[Envoyer à un ami](#)

[Imprimer avec Joliprint](#)