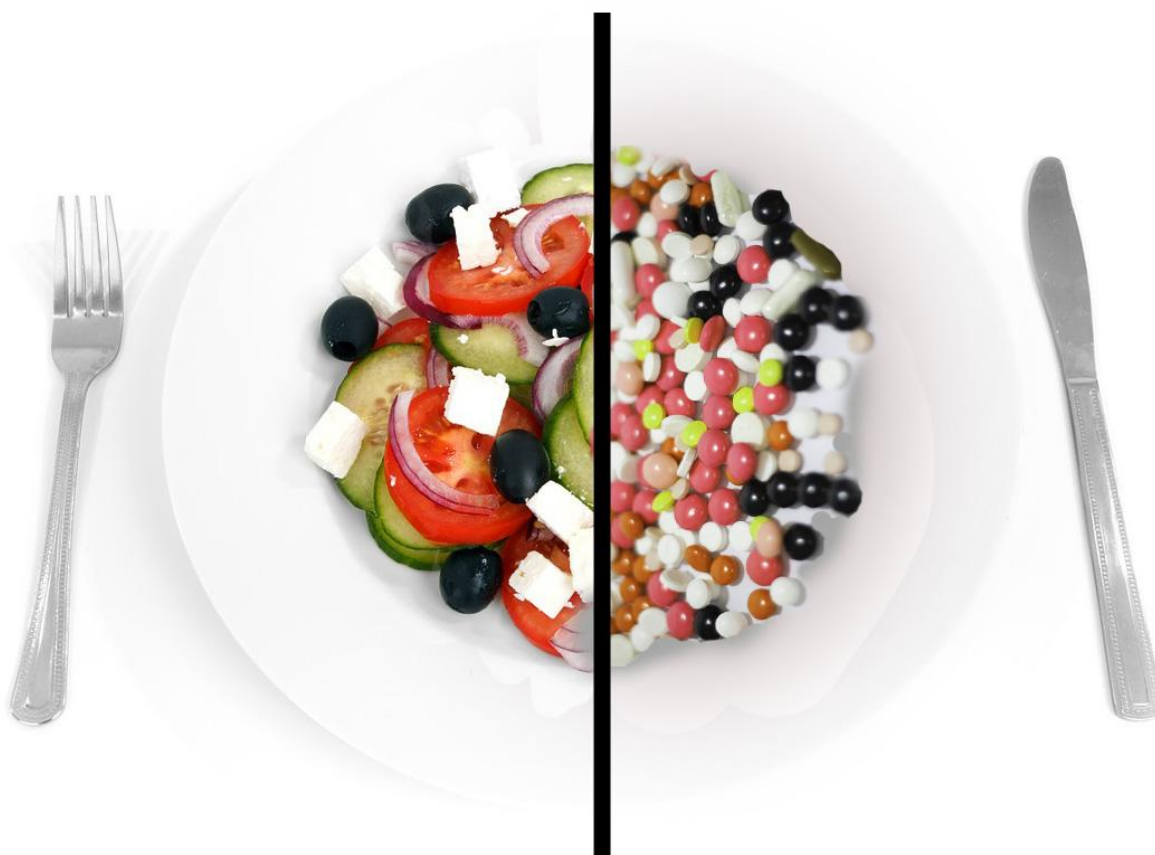


8 aliments que vous devriez manger si vous êtes aux prises avec la maladie de Lyme



« Que la nourriture soit ton médicament »

Hé non, il ne s'agit pas d'une déclaration ambiguë avec un sens mystérieux! Cela signifie purement et simplement : « Mangez cette nourriture et vous aurez directement contribué aux ressources et aux capacités de guérison de votre corps ».

Certains aliments exploitent non seulement les capacités de guérison de notre corps, mais aussi travaillent en parfaite harmonie avec lui afin de rendre la guérison complète et durable. L'inflammation chronique, causée par l'infection persistante de *Borrelia*

burgdorferi (la bactérie responsable de la maladie de Lyme), entraîne des dommages considérables et affecte l'ensemble du corps d'une façon probablement plus complexe que la majorité des autres maladies découvertes jusqu'à présent. Parce que les aliments retrouvés dans la nature ont longtemps été les seuls remèdes accessibles à nos ancêtres, pourquoi ne pas les utiliser comme tel à notre tour? C'est économique, sécuritaire, et surtout, c'est bon pour les papilles et le moral! Évidemment, il n'est pas question ici de substituer les médicaments par de la nourriture, mais bel et bien de privilégier les aliments qui agissent spécifiquement sur les effets de la maladie de Lyme (ML).

Bien qu'il existe de nombreux autres aliments susceptibles d'offrir un grand soutien médicinal à la bataille que mène notre corps contre l'infection qui nous assaille, vous ne trouverez ici que quelques suggestions qui ont été abondamment discutées sur divers forums d'entraide concernant la ML, qui sont facilement accessibles en magasin et qui conviennent au régime sans sucre ni levures.

N'hésitez pas à exploiter le pouvoir de la bonne bouffe au bénéfice de votre propre santé !

1. L'AIL



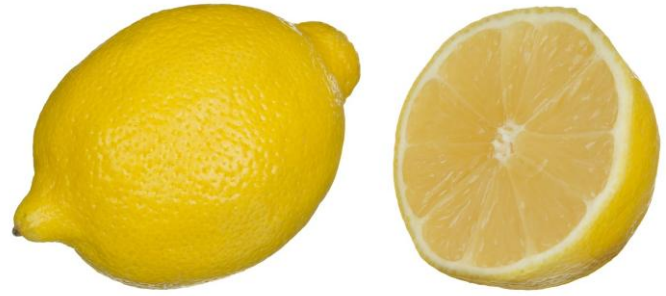
Le principe actif dans de l'ail est l'allicine, qui possède des propriétés antibactériennes, antifongiques et antiparasitaires. L'ail fait d'ailleurs partie du protocole du Dr Zhang (http://steveclarknd.com/?page_id=190). Soyez vigilant quand vous consommez cet ingrédient en grandes quantités car il pourrait causer des Herx en détruisant à la fois les bactéries responsables de la ML et les levures à l'origine des problèmes de *Candida*. Et détail non-négligeable : l'ail a

également la capacité d'oxyder les métaux lourds sous une forme soluble dans l'eau ce qui favorise leur élimination. Parce que les métaux lourds sont bien connus pour amortir l'efficacité du système immunitaire, nous avons tout intérêt à en consommer pour parvenir à nous débarrasser de nos envahisseurs microbiens! Petit hic cependant : certaines personnes ne tolèrent pas cet aliment chez qui il peut causer de désagréables ballonnements intestinaux. Donc, veillez à l'intégrer à votre alimentation de façon graduelle.

2. CITRON

Plusieurs d'entre nous avons d'ores et déjà pu constater le pouvoir incontestable du jus de citron en ce qui concerne la désintoxication et la réduction des Herx. Mais nous avons malheureusement tendance à négliger - et même à jeter aux ordures - une certaine partie du

citron qui nous serait tout aussi bénéfique. Je parle ici de la pelure. Le zeste de citron lui-même contient plus de vitamines et de minéraux que le jus! La vitamine C, abondamment contenues dans les citrons, rend leur consommation extrêmement bénéfique pour supporter le système immunitaire. Ce fruit contribue également à réduire les douleurs articulaires. Le zeste de citron est délicieux dans les vinaigrettes-maison, les sautés asiatiques, certains desserts, etc.



3. PERSIL



La myristicine est le constituant actif du persil qui agit comme activateur de la production de glutathion-S-transférase dans le foie. Ce constituant assiste également le glutathion – le principal agent de détoxification de l'organisme - en participant à l'élimination des toxines nocives hors de l'organisme. Sous sa forme de supplément naturel, le persil est utilisé dans le protocole de Cowden (<http://www.nutramedix.ec/ns/parsley>) pour réduire l'intensité des réactions d'Herxheimer. Parsemer généreusement vos créations culinaires N'hésitez pas à garnir vos soupes, vos salades et mijotés de

viande avec des brins de persil frais; leurs saveurs n'en seront que rehaussées!

4. CURCUMA

La curcumine est l'ingrédient actif du curcuma responsable de son intense couleur jaune. Il est couramment utilisé pour réduire l'inflammation chez les personnes atteintes de la ML, particulièrement au niveau de la gestion de la douleur. Quand il s'agit de détoxification, la curcumine vaut de l'or. Dans le foie, elle augmente la production de bile, et donc favorise le transport des toxines hors du corps. Il a aussi été démontré qu'elle contribue à stimuler la production de glutathion, le principal antioxydant produit par le corps. Chez certaines personnes, le curcuma pourrait induire un herx en détruisant les *Candida*. Alors soyez vigilant ou optez plutôt pour la forme encapsulée vendue comme supplément.



5. BASILIC



Une des principales herbes utilisées pour réduire l'inflammation dans le corps est le basilic. Il contient l'eugénol, un constituant qui a la capacité de bloquer l'enzyme cyclo-oxygénase. En bloquant cette enzyme, la douleur et l'inflammation sont simultanément réduites. En réalité, l'eugénol agit exactement de la même façon que de nombreux produits pharmaceutiques utilisés pour contrer la douleur.

6. HUILE D'OLIVE EXTRA-VIERGE

L'huile d'olive extra vierge contient une molécule appelée oleuropéine qui possède des propriétés antibactériennes. En effet, il a été démontré que l'oleuropéine est efficace pour seconder ou assister les antibiotiques contre certaines infections à mycoplasme et contre l'agent de la ML. Utilisé sous forme de supplément (on parle ici de la molécule isolée et concentrée d'oleuropéine, et non d'un filet d'huile!), des réactions d'Herxheimer pourraient être déclenchées. L'huile d'olive extra vierge est aussi efficace pour prévenir l'inflammation, et est bénéfique pour la santé du cœur, des reins et de la rate. Appliquez généreusement sur votre nourriture, mais gardez en tête qu'une grande quantité consommée pourrait vous envoyer faire un petit tour impromptu à la salle de bain!



7. KALE



Le chou Kale est chargé de vitamines et minéraux essentiels tels que le fer, le calcium, la vitamine K, la vitamine A et la vitamine C, en plus de posséder des vertus anti-inflammatoires grâce à sa teneur en oméga-3. En tant qu'aliment de la famille des choux, le kale fournit de bonnes quantités de soufre. Et justement, ce précieux élément contribue à augmenter la production de bile par le foie. Rappelons-nous que la bile est la principale porte de sortie des toxines. Et ça tombe bien, parce que toutes les personnes atteintes de la ML ont précisément de grands besoins de

détoxification!

8. NOIX DE COCO

La noix de coco est un puissant agent antiviral et antibactérien, mais plus important encore, il est un excellent antifongique grâce à un de ses constituants que l'on nomme la monolaurine (qui peut, par le fait même, provoquer des Herx). La monolaurine serait particulièrement efficace contre le virus d'Epstein-Barr, qui est une co-infection fréquemment rencontrée avec la ML. Par ailleurs, la popularité de la noix de coco provient plutôt de sa capacité de tuer les infections à *Candida*. Utilisez l'huile de coco pour la cuisson, comme substitut à l'huile d'olive, dans vos desserts sous forme de beurre de coco ou dans vos potages sous forme de lait de coco.



Mais avant d'abuser de ce délicieux ingrédient passe-partout, restez attentif aux éventuelles réactions d'Herxheimer qui pourraient être suscitées par la mise-à-mort des indésirables envahisseurs de votre flore digestive que sont les *Candida albicans*.

Avertissement :

Il est important de se rappeler que, tout comme pour les médicaments, personne ne réagit exactement de la même manière à la consommation des mêmes aliments, et ceci, qu'il s'agisse de bénéfices ou d'effets indésirables. Il est donc essentiel d'écouter votre corps à tout moment. Soyez conscients des aliments que vous mangez et de votre état général après les avoir consommés. Veuillez aussi noter que les informations contenues dans cette page ne sont pas toutes basées sur des résultats de recherches scientifiques, mais proviennent toutes de l'expérience concertée de nombreux membres des différentes « communautés de lymies » à travers le monde.

Sources :

- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10594976>
- <http://pptu.lefora.com/2011/01/17/article-on-biofilm-and-enzymes/>
- <http://www.livelihood.com/html/mercury/mercuryactionstep2cont3.html>
- <http://www.healthextremist.com/lemon-peel-benefits-why-you-shouldnt-throw-out-that-lemon-peel/>
- <http://www.whfoods.com/genpage.php?tname=foodspice&dbid=100>
- http://www.naturalnews.com/028556_turmeric_anti-inflammatory.html
- <http://www.whfoods.com/genpage.php?tname=foodspice&dbid=85>
- Buhner, Healing Lyme Disease Coinfections page 183

Ce texte est une adaptation toute personnelle de l'article « 10 foods you should be eating if you're battling Lyme disease » publié sur le magnifique site web « tired of Lyme ». Vous pouvez consulter l'original en cliquant ici :

<http://www.tiredoflyme.com/10-foods-you-should-be-eating-if-youre-battling-lyme-disease.html#.VDHcm8V5OSo>