DÉMYSTIFIER LA RÉACTION D'HERXHEIMER

3e Partie : Détoxification

Nettoyer les dégâts laissés par la mort des spirochètes

La détoxification est une partie essentielle du traitement de la maladie de Lyme (ML) et du soulagement des Herx (RH). Beaucoup de gens se préoccupe des combinaisons d'antibiotiques à privilégier pour tuer la cause infectieuse de leur maladie, en s'imaginant que le corps va s'occuper du reste. Mais sachez que le fait de tuer les bactéries – aussi crucial soit-il - ne suffit qu'à faire la moitié du travail.

Environ 90% du temps, ce serait l'incapacité du corps de se débarrasser de tels déchets qui expliquerait nos malaises. Ce pourquoi on doit donc aussi veiller à retirer du corps les endotoxines libérées dans le sang par la destruction des spirochètes.

Certaines méthodes de désintoxication sont utilisées pour le soulagement immédiat d'une RH, comme c'est le cas pour le bain au sel d'Epsom et les gouttes de Burbur. Alors que d'autres méthodes de détoxification (tels que le chardon-marie ou les légumes crucifères) ont plutôt des effets bénéfiques à long terme. Leurs mécanismes d'actions consistent généralement à nettoyer le corps en éliminant de petites quantités d'endotoxines à la fois. Comme leur effet agit sur de longues périodes, ils contribuent également à réduire les risques de développer un Herx (ou du moins en allègent-ils l'intensité).

Ce sondage a été réalisé par l'équipe du site internet "Tired of Lyme". Sur une période de temps dont j'ignore les détails, 2 610 votes ont été recueillis afin de déterminer quels étaient les moyens de détoxification les plus populaires et efficaces selon les expériences vécues par les personnes atteintes de la maladie de Lyme.

LA QUESTION ÉTAIT : « *Ce produit a-t-il contribué à réduire l'intensité de vos Herx?* »

Voici le système de cotation qui a été utilisé :

5 étoiles	=	Oh que oui!
4 étoiles	=	amélioration certaine
3 étoiles	=	J'ai perçu une différence
2 étoiles	=	Pas vraiment
1 étoile	=	Non

AVERTISSEMENT

Les informations présentées sur cette page ne devraient en aucun cas être considérées comme des conseils médicaux. Il s'agit simplement d'un inventaire de solutions proposées par des personnes atteintes de la maladie de Lyme qui estiment avoir expérimenté un certain pourcentage d'amélioration avec ces produits, lors de réactions d'Herxheimer. Consultez toujours votre médecin avant d'apporter la moindre modification à votre protocole de traitement.

Bain au sel d'Epsom (239 votes)

★★★★☆

- Le sel d'Epsom est du sulfate de magnésium. Il est absorbé à travers la peau lorsqu'il est pris dans un bain chaud ;
- Le magnésium agit comme un relaxant musculaire et le soufre augmente la production de bile par le foie. La bile est le moyen de transport pour éliminer les toxines du foie vers le côlon ;
- Un brossage à sec de la peau avant de prendre un bain de sel d'Epsom va nettoyer vos pores de tous débris ;
- Verser 2-4 tasses de sel d'Epsom dans un bain qui est chaud (mais pas trop chaud) et restez-y pendant 20 - 30 minutes.

Attention: Si l'eau du bain est trop chaude, on pourrait obtenir l'effet inverse en provoquant la mort de spirochètes, et donc, la libération de plus de toxines.

Eau citronnée (173 votes)

★★★★☆

- Les citrons sont connus pour leur capacité exceptionnelle à nettoyer le corps des toxines ;
- Il est recommandé de presser 2 citrons entiers dans 1 tasse d'eau et boire ce mélange lentement en l'espace d'une demi-heure. Bien se brosser les dents après.

Charbon activé (192 votes)

- Le charbon activé est vendu sous forme de comprimés, de capsule ou de poudre (cette formulation est interdite au Canada) ;
- Il est fondamentalement connu pour adhérer aux endotoxines responsables de la RH ;
- Il a la propriété de passer à travers le corps sans provoquer de réactions désagréables de désintoxication ;
- Comme il peut empêcher les processus d'absorption au niveau des voies digestives, il est préférable de le consommer à environ 4 heures d'intervalle de tout repas ou prise de médicament ou suppléments naturels.

Sauna (146 votes)

- Utiliser la peau comme moyen de détoxifier l'organisme est une idée de génie! 20 minutes de transpiration équivaut à éliminer autant de toxines que prendraient les reins en 24 heures ;
- Des saunas portables sont disponibles sur Amazon.com pour environ 150$. Pour ce qui est des saunas en cèdres, attention aux hypersensibilités environnementales…
- Ne pas utiliser de savon après un sauna pour éviter de boucher les pores qui poursuivent leur travail d'élimination des toxines. Une douche tiède sans savon est suffisante.

Attention: trop réchauffer le corps peut induire un Herx en tuant des spirochètes.

Burbur (152 votes)

- Le Burbur est une teinture-mère fabriquée à partir de la plante *Desmodium molliculum* et produite par la compagnie Nutramedix. Elle est spécialement conçue pour réduire les RH ;
- Cette herbe a la capacité de purifier le foie, les reins, la lymphe et le sang ;
- Un Herx peut être considérablement réduit - voir éliminé - en plaçant 10 gouttes de Burbur dans 4 onces d'eau. Attendre 1 minute avant de la consommer. Répétez toutes les 10 minutes jusqu'à ce que le Herx ait disparu.
- http://www.nutramedix.ec/ns/burbur

Lavements au café (104 votes)

- Les lavements au café stimulent la production de glutathion-S-transférase (GST) dans le foie. Cette enzyme se lie aux toxines et participe à leurs métabolismes afin qu'elles soient éliminées du corps ;
- Les constituants du café sont acheminés directement vers le foie à travers la paroi du côlon ;
- Ajouter 3 cuillères à soupe de café moulu biologique à de l'eau bouillante. Laisser bouillir pendant 3 minutes, puis réduire à feu doux pendant environ 15 minutes à couvert. Filtrer si nécessaire et laisser refroidir avant de l'administrer. Allongez-vous sur le plancher de la salle-de-bain sur le côté droit, et commencez à administrer le café dans le rectum avec un kit de lavement (une espèce de bouillote en caoutchouc avec un long tube et une pince). Retenez le contenu pendant 5-15 minutes, puis rendez-vous sur le siège de toilette pour évacuer le côlon.

Attention: Ne retenez pas le café plus de 15 minutes dans votre côlon sinon il commencera à être absorbé dans le corps à des concentrations supérieures à celle souhaitée ou de ce qui est considéré comme sain. **Avant de procéder à ce type de lavement, vérifiez auprès de votre médecin pour vous assurer que votre corps peut le tolérer.** L'utilisation répétée des lavements au café peut induire une malabsorption de certaines vitamines et minéraux, en particulier le calcium et les vitamines liposolubles (ADEK).

Exercices légers (116 votes)

- Des exercices légers, comme la marche ou le vélo, est un excellent outil pour expulser les toxines du corps ;
- L'exercice oblige les muscles à se contracter, ce qui active la circulation de la lymphe. Le système lymphatique est responsable du transport des toxines à travers tout le corps vers leurs lieux d'élimination ;
- L'exercice provoque de la transpiration, ce qui permet à l'organisme d'éliminer les toxines stockées dans les cellules adipeuses à travers les pores de la peau.

Brossage à sec de la peau (105 votes)

- Le brossage de la peau se fait avec une brosse de fibres naturelles (poils de sanglier, poils végétaux provenant de cactus, etc.) juste avant le bain ou la douche ;
- Il revitalise et augmente la capacité d'élimination par la peau et aide à enlever les toxines du système. Aussi, il stimule et augmente la circulation sanguine des organes et tissus sous-jacents, en plus de stimuler le système lymphatique ;
- Toujours brosser de l'extrémité des membres vers le tronc (en direction du cœur).

Chlorella (98 votes)

- L'algue Chlorella a un grand pouvoir détoxifiant grâce à capacité de se lier aux toxines et de les empêcher d'être réabsorbés dans le tube digestif. Et algue est couramment utilisée en conjonction avec la coriandre pour éliminer les métaux lourds ;
- La Chlorella fonctionne mieux lorsqu'elle est prise au moment où l'estomac est vide ;
- S'assurer que la source de chlorella n'est pas contaminée par les métaux lourds.
- http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=chlorelle

Curcuma (94 votes)

- Le curcuma est l'une des meilleures herbes pour la désintoxication du foie car il est reconnu pour augmenter la production de bile (la bile étant le moyen de transport pour éliminer les toxines du foie au côlon) ;
- Ajouter une cuillère à café de curcuma à vos oeufs pour le petit déjeuner ou déguster dans un sauté de poulet.

- http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=curcuma_ps

Attention: Le curcuma est aussi un antifongique puissant. Si la consommation de curcuma coïncide avec un Herx, diminuer la dose ou cesser pendant quelques jours.

Légumes crucifères (90 votes)

- En font partie le chou-fleur, le brocoli, le choux de Bruxelles, le Bok Choy, le chou Kale, le chou vert, le chou-rave, etc. ;
- Ces légumes sont riches en glucosinalates qui stimulent la production d'enzymes par le foie et facilite ainsi son travail de détoxification de l'organisme ;
- Pour conserver les enzymes vivants qu'ils contiennent, il faut privilégier la cuisson vapeur pendant moins de 5min.

Chardon-Marie (84 votes)

- Le chardon-Marie est une plante traditionnellement très importante pour le maintien en bonne santé des fonctions du foie et des reins ;
- Cette plante a la capacité de protéger le foie contre les dommages toxiques tout en contribuant à la détoxification ;
- Elle se présente sous forme de capsule, mais le fait de manger les graines entières serait le meilleur moyen d'en tirer des bénéfices de façon optimale. Il s'agit de broyer 1 cuillère à café de graines de chardon-Marie et de les saupoudrer dans votre gruau au petit déjeuner ;
- L'utilisation de Chardon-Marie ne fournit pas de soulagement immédiat lors d'une RH, mais elle permet éventuellement d'en diminuer la fréquence.
- http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=chardon_marie_ps

Alka-Seltzer Gold + Glutathion (91 votes)

- La combinaison d'Alka-Seltzer Gold et de l'antioxydant Glutathion seraient très efficace pour réduire une RH (environ 70% des gens se sentent mieux après quelques heures) ;
- Première étape : Il s'agit de faire dissoudre 2 pastilles d'Alk-Seltzer Glod dans 8 onces d'eau en ajoutant du jus de citron ou de lime (pour alcaliniser) et de la vitamine C. Boire ;
- Deuxième étape : Mélanger maintenant 1500mg de glutathion liposomal liquide dans un verre d'eau ou prendre 6-8 capsules d'une formulation en poudre.

Vinaigre de cidre de pommes (83 votes)

- Quand le corps devient malade ou est surchargé par des toxines, le niveau de pH des tissus devient très acide et le corps devient un environnement propice au développement d'autres maladies ;
- Le vinaigre de cidre est reconnu pour sa capacité à alcaliniser le corps en tendant vers un niveau optimal de pH, ce qui permet au corps de fonctionner avec beaucoup plus d'efficacité ;
- Il peut être utilisé dans les vinaigrettes ou simplement en mettant 2 c. à café dans une tasse d'eau à boire.

Attention: Le cidre de pomme est également un excellent antifongique. Si vous êtes en train de traiter un problème de candidose, le vinaigre de cidre pourra probablement induire un Herx au lieu de le réduire.

Drainage lymphatique manuel (72 votes)

- Le drainage lymphatique manuel (ou massage lymphatique) aide à stimuler la circulation de la lymphe à l'intérieur des vaisseaux lymphatique car elle peut parfois être ralentie au cours de la bataille contre la ML ;
- Le système lymphatique est responsable de collecter les déchets et toxines produites par les cellules; permettant ainsi à l'organisme de les éliminer par la sueur, les selles et l'urine ;
- Ce type de traitement est contre-indiqué en cas d'infection aigüe, donc y aller avec prudence et douceur puisqu'il s'agit ici d'une maladie chronique d'origine infectieuse.

Attention: Le/la massothérapeute doit être spécifiquement certifié(e) en massage lymphatique. **Évitez le massage des tissus profonds** ou les massages musculaires car ils peuvent expulser les toxines accumulées dans les tissus et empirer votre état pour quelques jours.

Persil (63 votes)

- Le persil peut être consommé avec de la nourriture, mais pour réduire un Herx, il est plus efficace pris sous forme de teinture concentrée ;

- Persil Detox de la compagnie Nutramedix est conçu pour réduire un Herx en favorisant le drainage du système lymphatique. 8-10 gouttes dans 1 tasse d'eau toutes les 15 minutes jusqu'à ce que les symptômes disparaissent. S'agence à merveille avec le Burbur (de la même compagnie).
- http://www.nutramedix.ec/ns/parsley

Pissenlit (Dandelion) (61 votes)

- Le pissenlit est reconnu pour augmenter la production de bile par le foie, ce qui favorise l'élimination des toxines du foie vers le côlon ;
- Il a également une action détoxifiante sur les reins ;
- Il serait aussi en mesure de neutraliser les endotoxines responsables de la RH.
- http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=pissenlit_ps

Pinella (67 votes)

- Il s'agit d'une teinture-mère fabriquée à partir de la plante *Pimpinella Anisum* produite par la compagnie Nutramedix ;
- Il est utilisé pour éliminer les toxines au niveau du système nerveux central, effet qui se traduit notamment par une réduction de la sensation de « brouillard dans le cerveau » (Brain fog).
- http://www.nutramedix.ec/ns/pinella

Terre diatomée alimentaire (58 votes)

- La terre de diatomées est une roche sédimentaire possédant un facteur de dureté de 7 (les diamants ont un facteur de 9) qui lui permet de brosser l'intérieur de la paroi intestinale ;
- Une fois dans le tube digestif, elle absorbe les bactéries, les virus, les parasites, les métaux lourds, les résidus de pesticides et les endotoxines (responsables des Herx) et empêche leur réabsorption dans le corps ;
- Il est recommandé de commencer avec 1 cuillère à café dans un verre d'eau par jour, en augmentant graduellement jusqu'à 1-2 cuillère(s) à soupe par jour.

Attention: la terre de diatomées peut causer de la constipation. Assurez-vous donc de boire beaucoup d'eau.

Bentonite (Poudre) (60 votes)

- La bentonite est un type d'argile comestible qui recueille les toxines qui passe dans le tube digestif et les retire du corps. Plus longtemps il est utilisé, plus de toxines pourra-t-il supprimer.

Attention: L'argile bentonite peut causer de l'inconfort intestinal. Il est important de consommer beaucoup d'eau.

Benadryl (66 votes)

- Le Benadryl est recommandée par certains LLMDs pour réduire un Herx. Il s'agit de la molécule de diphenhydramine qui appartient au groupe de médicaments antihistaminiques ;
- Il semble particulièrement efficace pour soulager les maux de tête induits par les Herx.

Attention: Avant de consommer ce produit, **discutez-en avec votre médecin**.

Hydrothérapie du côlon (43 votes)

- L'hydrothérapie du côlon, aussi appelée lavement, nettoyage ou irrigation du côlon, est une procédure dans laquelle un mélange spécifique d'eau, et parfois d'herbes, est injecté dans le côlon par le rectum pour aider à l'élimination de résidus indésirables ;
- Le côlon participe à l'absorption des nutriments provenant de l'alimentation et forme les selles pour leur évacuation ;
- Avec les années, selon le mode de vie de chacun, le côlon peut devenir lent, ce qui compromet la désintoxication des voies digestives. Les matières fécales, le mucus et les toxines stagnent au lieu d'être éliminés. En conséquence, une certaine partie est réabsorbée dans le corps et le milieu devient propice aux infections parasitaires.

Douche froide (42 votes)

- Sauter dans une douche froide oblige les muscles à se contracter, ce qui favorise le déplacement des toxines vers leurs sites de transformation et d'élimination. La douche froide cause également une dilatation des artères ce qui permet un approvisionnement de frais de sang aux différents organes ;
- Une fois sous le jet d'eau froide, il faut environ une minute pour que le corps s'adapte et soit à l'aise. 3 minutes au total passées dans la douche suffiront.

Attention: Ce type d'hydrothérapie est contrindiqué pour les personnes affaiblies, souffrant d'hypertension ou de faiblesse cardiaque. Dans ces cas, il est préférable d'utiliser une eau tiède ou tempérée et de réduire la pression de la douche.

Apo-hepat (40 votes)

- Apo-Hepat est un remède homéopathique qui aide à restaurer et assister la phase 1 du processus de désintoxication du foie ;
- Il aide drainer le foie lorsqu'il est surchargé de toxines ;
- C'est un composant de la trousse homéopathique « Basic detoxification & drainage kit » de la compagnie Pekana (le reste du kit étant constitué de Renelix pour la détox des reins et d'Itires pour le drainage lymphatique).

Ceanothus (Red Root) (34 votes)

- *Ceanothus americanus* est l'herbe par excellence pour drainer le système lymphatique ;
- Le système lymphatique a pour rôle de transporter les spirochètes morts et les cellules immunitaires tombées au combat vers les sites d'élimination du corps ;
- La circulation de la lymphe repose sur la contraction physique des muscles pour déplacer les toxines tout au long du système lymphatiques. Cette herbe n'est pas un remplacement pour l'activité physique, mais peut aider si vous êtes immobilisé par la maladie ou avez un mode de vie sédentaire.

Itires (34 votes)

- L'Itires est un remède homéopathique spécialement conçu pour drainer le système lymphatique ;
- Le système lymphatique a comme rôle de recueillir les toxines, les spirochètes morts, et les cellules immunitaires « tombées au combat » afin de les retirer de la circulation vers les sites d'élimination du corps. Lorsque ce système devient surchargé de déchets, la circulation de la lymphe qu'il contient peut être ralentie et même complètement stagner ;
- C'est un composant de la trousse homéopathique « Basic detoxification & drainage kit » de la compagnie Pekana (le reste du kit étant constitué de Renelix pour la détox des reins et d'Apo-hepat pour le drainage du foie).

Quercétine (32 votes)

- La quercétine est un flavonoïde qui provient des pigments colorés présents dans de nombreux fruits et légumes tels que les pommes, les bleuets, les légumes crucifères, etc. ;
- Dans le cadre de la RH, la quercétine agit comme un agent anti-inflammatoire en réduisant l'excès de cytokines produites par les cellules du système immunitaire. Le fait de réduire l'intensité de la réponse inflammatoire associée aux Herx peut aider les malades à se sentir mieux ;
- Dans le cas d'un herx, la posologie recommandée est de 500mg 3x par jour.
- http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=quercetine_ps

Renelix (29 votes)

- Renelix est un remède homéopathique qui aide à soutenir l'excrétion des reins et le drainage lymphatique (bien que le remède Itires soit plus spécifique au drainage lymphatique – voir plus haut) ;
- C'est un composant de la trousse homéopathique « Basic detoxification & drainage kit » de la compagnie Pekana (le reste du kit étant constitué de Itires pour le drainage lymphatique et d'Apo-hepat pour le drainage du foie).

Zeolites (21 votes)

- Les zéolithes sont des minéraux formés lorsque la lave en fusion entre en contact avec une source d'eau ;
- Les zéolithes possèdent la capacité d'attirer et de retirer du corps les produits chimiques, les toxines et surtout les métaux lourds. C'est l'un des meilleurs agents liants pour l'ammoniaque ;
- Quelques marques de renom : ZMP 400 et Nutramedix zéolite HP (haute puissance).

Salspareille (26 votes)

- La salsepareille (smilax) est une plante qui a la capacité de se lier aux endotoxines (responsables des Herx) et favorise ensuite leur élimination par le tube digestif.

Attention: la salsepareille possède également des propriétés antimicrobiennes…

Molybdène (26 votes)

- Le molybdène est un oligo-élément qui est utilisé en particulier pour la réduction de la RH causée par la destruction de Candida ;
- Candida libère une toxine, connue sous le nom d'acétaldéhyde, qui ne peut être éliminée du corps sans que le molybdène n'intervienne d'abord pour la convertir en acide acétique ;
- Pour constater une différence, les gens ont rapporté qu'une dose de 1000 **mcg** de molybdène par jour pour un maximum de deux mois est nécessaire (la dose toxique étant de 15 mg).

Attention: Le molybdène épuise le corps de ses réserves de cuivre, qui est un élément essentiel pour le bon fonctionnement du corps.

Tox-Ease (Beyond Balance) (18 votes)

- Les constituants du Tox-Ease sont connus pour améliorer le rendement des organes de détoxification (c.-à-d la peau, le foie, les reins) ;
- Tox-Ease pourrait également contribuer à réduire l'inflammation causée par l'accumulation de toxines dans le corps ;
- Il est vendu sous ordonnance d'un praticien de la santé (médecins, naturopathes).
- http://www.beyondbalanceinc.com/product-detail/161148-tox-ease-tm

Tox-ease GL (Beyond Balance) (16 votes)

- Tox-Ease GL a été conçu pour engendrer une expérience de désintoxication tout en douceur. Est spécifiquement approprié pour les gens très malades, les enfants et les personnes âgées ;
- Ce produit aidera le corps dans ses processus de désintoxication naturels et améliorera sa capacité à absorber les nutriments ;
- Il est vendu sous ordonnance d'un praticien de la santé (médecins, naturopathes).
- http://www.beyondbalanceinc.com/product-detail/325670-tox-ease-gl-tm

Attention: La réglisse qui est contenue dans le Tox-Ease GL peut présenter des propriétés antimicrobiennes et donc pourrait contribuer à causer un Herx.

L-Ornithine (8 votes)

- La L-Ornithine est un acide aminé qui est utilisé pour éliminer les excès d'ammoniac du corps causés par la présence d'une toxine (produite par la bactérie responsable de la ML) ;
- Lorsque l'ammoniac se retrouve en excès dans le corps, cela peut causer de grandes perturbations cognitives et nuire à la capacité d'une personne de lire, penser ou de parler ;
- La capacité naturelle du corps à éliminer l'ammoniac peut être entravée par une mutation du gène CBS. Le test pour savoir si vous êtes porteur d'une mutation du gène CBS peut être fait via 23andMe (puis par l'analyse de vos données brutes à partir du site geneticgenie.org).

Neuro-Antitox II CNS/PNS (12 votes)

- Le produit Neuro-Antitox II CNS/PNS fait partie des nutraceutiques développés par Dr Jernigan visant à éliminer les toxines causées par la bactérie de Lyme ;
- Les formules de Neuro-Antitox sont conçues pour éliminer les détritus, briser, et lier les toxines afin de réduire les Herx ;
- La formule spécifique CNS/PNS est indiquée pour les symptômes neurologiques (cerveau, méninges et nerfs périphériques) causés par la présence de neurotoxines et de métaux lourds.
- http://www.jernigannutraceuticals.com/Neuro-Antitox%20II%20long%20new.html

Cholestyramine (10 votes)

- La cholestyramine est un médicament d'ordonnance conçu pour se lier à des toxines de façon extrêmement efficace dans le corps ;
- Chez les personnes atteintes de la ML, il aide à soulager la sensation de brouillard de cerveau (brain fog) et certains symptômes neurologiques associés à la présence de toxines et d'endotoxines ;
- Parce que le médicament est très puissant et se lie à à peu près tout, il ne faut rien consommer 1 heure AVANT ou 4-6 heures APRÈS la prise de ce médicament, au risque de développer des carences alimentaires.
- La poudre de pectine fractionnée est une alternative populaire: http://www.amazon.com/gp/product/B001QKOHF2/ref=as_li_qf_sp_asin_il_tl?ie=UTF8&camp=1789&creative=9325&creativeASIN=B001QKOHF2&linkCode=as2&tag=tiroflym-20&linkId=DSRTNI4CODVRUQYK

Tox-Ease II (Beyond Balance) (5 votes)

- Tox-Ease ll est conçu pour induire un niveau de désintoxication plus en profondeur, tout en fournissant un soutien de base aux processus de désintoxication des organes ;
- Avec des ingrédients aux concentrations plus élevées, il aide l'organisme à purger les toxines de façon plus optimale ;
- Les molécules contenues dans Tox-Ease favorisent l'élimination des métaux lourds, ce qui diminue le stress oxydatif et réduit l'inflammation ;
- Il est vendu sous ordonnance d'un praticien de la santé (médecins, naturopathes).

Attention: La réglisse qui est contenue dans le Tox-Ease GL peut présenter des propriétés antimicrobiennes et donc pourrait contribuer à causer un Herx.

♦ ♦ ♦

J'ESPÈRE QUE CETTE SÉRIE D'ARTICLES VOUS A PLU ET QU'IL VOUS SERA DORÉNAVANT PLUS FACILE :

- **d'accepter l'arrivée des symptômes désagréables engendrés par les RH ;**
- **de comprendre ce qui se passe dans votre corps dans ces durs moments-là ;**
- **et finalement de parvenir à alléger l'intensité et la durée des crises.**

♦ ♦ ♦

À VOS MARQUES :
3 – 2 – 1 …
DÉTOXIFIEZ !

Pour consulter l'article original intitulé **"Detoxing: Cleaning up the mess left by dead spirochetes"**, cliquez sur ce lien hypertexte suivant: http://www.tiredoflyme.com/detox-methods.html#.VDHjbsV5OSo

Crédits photos :

- « Cleaning » de Roosh Inf3ktion : https://www.flickr.com/photos/inf3ktion/4477642894/in/photolist-7PF6ey
- Simon A. Eugster (Own work) [GFDL (http://www.gnu.org/copyleft/fdl.html) or CC BY-SA 3.0 (http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0)], via Wikimedia Commons: http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Curcuma_longa_roots.jpg
- By Phongnguyen1410 (Own work) [CC BY-SA 4.0 (http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0)], via Wikimedia Commons: http://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AApple_cider_vinegar.jpg
- http://zh.wikipedia.org/wiki/%E7%81%8C%E8%82%A0_%28%E5%8C%BB%E5%AD%A6%29#mediaviewer/File:Combination_enema_and_douche_syringe.jpg
- http://commons.wikimedia.org/wiki/File%3ACeanothus_americanus1.jpg
- © Hans Hillewaert / , via Wikimedia Commons: http://commons.wikimedia.org/wiki/File%3ASmilax_aspera_(berries).jpg
- "maid-services-commercial-cleaning-spllies-bucket" de Lory Lindner: https://www.flickr.com/photos/100966175@N04/13243538625/in/photolist-mbhACR