

PLAN DÉTAILLÉ

MODULE 1 : BIEN COMPRENDRE LA MALADIE DE LYME ET L'INTERET DE LA NATUROPATHIE

Chapitre 1 : Définition de la maladie de Lyme au 21ème siècle

Chapitre 2 : Le problème actuel du diagnostic

Chapitre 3 Une bactérie possiblement impliquée dans beaucoup de maladies chroniques

Chapitre 4 : À quels niveaux la naturopathie intervient-elle ?

§1 : *En prévention : maîtriser les bons gestes à adopter en cas de morsure de tiques*

§2 : *En accompagnement du Lyme chronique par une approche globale*

MODULE 2 : L'OUVERTURE ET LE DRAINAGE DES PRINCIPAUX EMONCTOIRES

INTRODUCTION : EXPLICATION SUR L'IMPORTANCE DE CETTE ÉTAPE PRÉLIMINAIRE

Chapitre 1 : Les intestins

§1 : *Présentation et rôle des intestins*

§2 : *Lutter naturellement contre la constipation*

1. Déterminer la cause profonde de la constipation
2. Comprendre pourquoi cette étape est primordiale
3. Les laxatives douces
4. Les laxatives puissantes
5. Mes autres techniques naturopathiques préférées

Chapitre 2 : Le foie

§1 : *Présentation et rôle du foie*

§2 : *Plantes amères et plantes hépatiques*

1. Définition
2. Fonctionnement
3. Caractéristiques
4. Graduation

§3 : *Choisir la bonne plante*

1. Avez-vous (ou votre consultant) besoin d'une plante hépatique, d'une plante amère ou des deux à la fois ?
2. Personnaliser le choix de la plante au cas par cas
 - a. Quelle plante hépatique en cas de congestion ?
 - b. Quelle plante hépatique en cas de douleurs ?
 - c. Quelle plante hépatique en cas d'infestation parasitaire ?
 - d. Quelle plante hépatique en cas de ménopause ?
 - e. Quelle plante hépatique en cas d'historique d'abus de substance toxiques ?
 - f. Quelle plante amère en cas de forte constriction ?

- g. Quelle plante amère en cas de constriction au niveau du plexus solaire ?
- h. Quelle plante amère en cas de constipation ?
- i. Quelle plante amère en cas de diarrhées ?
- j. Quelle plante amère en cas de troubles cardiaques ?
- k. Quelle plante amère en cas de spasmes ?
- g. Quelle plante amère pour les enfants ?

§4 : *Les aliments qui protègent et soutiennent le foie*

§5 : *Les techniques naturopathiques pour détoxifier le foie*

1. Maitriser la technique du cataplasme d'huile de ricin sur le foie
2. Maitriser la technique du lavement au café

Chapitre 3 : Les reins

§1 : *Présentation et rôle des reins*

§2 : *Choisir les bonnes plantes diurétiques*

Chapitre 4 : L'émonctoires peau

§1 : *Présentation et rôle de la peau*

§2 : *Choisir les bonnes plantes subodoriques*

§3 : *Les techniques de sudation*

1. Optimiser ses séances de sauna infrarouge
2. Apprendre à adapter la technique du bain chaud au Lyme chronique

Chapitre 5 : La lymphe

§1 : *Présentation et rôle de la lymphe*

§2 : *Les plantes altératives et lymphatiques*

1. Définition des propriétés de chaque
2. Quelle plante choisir ?
 - a. Quelle plante en cas d'hypersensibilité ?
 - b. Quelle plante en cas de problèmes cutanés ?
 - c. Quelle plante en cas de troubles ORL ?
 - d. Quelle plante en cas de kystes ?
 - e. Quelle plante en cas de terrain chaud ?
 - f. Quelle plante en cas de terrain froid ?
 - g. Quelle plante en cas de congestion au niveau du bassin ?

§3 : *La technique du brosseage à sec*

MODULE 3 : LA RECONSTRUCTION DU SYSTÈME DIGESTIF

INTRODUCTION : EXPLICATION SUR L'IMPORTANCE DE RESTAURER UN SYSTÈME DIGESTIF FORT ET FONCTIONNEL EN CAS DE LYME

Chapitre 1 : Faire un état des lieux : les bonnes questions à (se) poser

Chapitre 2 : Les 6 meilleures plantes pour diminuer l'inflammation des intestins et de l'estomac

Chapitre 3 : Réparer l'hyperperméabilité intestinale

§1 : *Comprendre l'hyperperméabilité intestinale*

§2 : *Les trois meilleures plantes pour reconstruire la muqueuse intestinale*

§3 : *Les compléments alimentaires et les conseils alimentaires pour lutter contre l'intestin poreux*

Chapitre 4 : Relancer l'acide chlorhydrique

§1 : *Reconnaître les signes d'une hypochlorhydrie*

1. *Comment distinguer une hypochlorhydrie d'une hyperchlorhydrie ?*

2. *Comment déterminer si vous (ou votre consultant) êtes en hypochlorhydrie ?*

§2 : *Comprendre les causes et les conséquences d'une hypochlorhydrie*

§3 : *La solution naturopathique principale à adopter en cas d'hypochlorhydrie*

§4 : *Et si rien ne fonctionne ?*

Chapitre 5 : Repeupler les intestins

§1 : *Flora et bactéries : les éléments de compréhension indispensables*

§2 : *Comment choisir les bons probiotiques : critères et contre-indications à respecter*

Chapitre 6 : Autres techniques naturopathiques pour optimiser sa digestion

§1 : *Nettoyer ses intestins*

§2 : *Travailler sur les conditions du repas*

§3 : *Tonifier le nerf vague : explications et conseils pratiques*

MODULE 4 : OPTER POUR UNE ALIMENTATION ADAPTÉE À LA BORRÉLIOSE ET AU TERRAIN DE VOTRE CONSULTANT

INTRODUCTION : COMPRENDRE LE RÔLE FONDAMENTAL DE L'ALIMENTATION DANS L'ACCOMPAGNEMENT DU LYME

Chapitre 1 : Les questions les plus fréquemment posées

§1 : Existe-t-il un régime « parfait » pour la maladie de Lyme ?

§2 : Faut-il se restreindre pour affamer les bactéries et diminuer la charge toxique globale ?

§3 : Faut-il éliminer le gluten en cas de Lyme ?

Chapitre 2 : Les conseils alimentaires personnalisés pour le Lyme chronique

§1 : Faire un état des lieux via le questionnaire

§2 : Les bons macronutriments en cas de Lyme

1. Les bonnes protéines
 - a. Les protéines animales
 - b. Les protéines végétales
2. Les bonnes graisses
3. Les bons glucides
4. Les seuls produits laitiers autorisés

§3 : les spécificités à considérer : sensibilités, intolérances, allergies, terrain, troubles de la thyroïde (hypothyroïdie, hyperthyroïdie), problèmes connexes (troubles du sommeil, maladies neurodégénératives, intoxication aux oxalates, etc).

Chapitre 3 : L'hydratation du corps : point clé pour sortir du Lyme chronique

§1 : Quelle quantité boire ?

§2 : Quelle eau boire ?

§3 : Le problème de la déshydratation chronique et silencieuse : signes et solutions

MODULE 5 : LA REMINÉRALISATION DU CORPS

INTRODUCTION : COMPRENDRE LE LIEN ENTRE LES CARENCES ET LES INFECTIONS VECTORIELLES A TIQUES

Chapitre 1 : Faire un état des lieux via les bons tests

Chapitre 2 : Les bons micronutriments en cas de Lyme

§1 : Les vitamines

1. Vitamines liposolubles
2. Vitamines Hydrosolubles

§2 : Les oligoéléments

§3 : Les minéraux

Chapitre 3 : Les 3 meilleures plantes nutritives : propriétés et spécificités de chacune

MODULE 6 : LA RÉDUCTION DE SON EXPOSITION AUX TOXIQUES ENVIRONNEMENTAUX

INTRODUCTION : COMPRENDRE L'IMPACT DES TOXIQUES ENVIRONNEMENTAUX EN CAS DE LYME

Chapitre 1 : Les mesures alimentaires

§1 : *Alimentation bio*

1. Explications
2. Les principes généraux à respecter
3. Liste des fruits et légumes qui ne doivent pas nécessairement être achetés bio
4. Les astuces pour manger sainement et bio, sans se ruiner

§2 : *Alimentation sans sucre*

1. Définition
2. L'importance de supprimer le sucre raffiné
3. Comprendre les allégations nutritionnelles
4. Les alternatives au sucre raffiné et les pièges à éviter

Chapitre 2 : Adopter une hygiène électromagnétique

§1 : *Se protéger contre les champs électromagnétiques venant de l'intérieur*

1. Téléphone portable
2. Téléphone fixe
3. Ordinateurs
4. Téléviseurs
5. Les autres sources de pollution intérieure

§2 : *Se protéger contre les champs électromagnétiques venant de l'extérieur*

§3 : *L'électro-hyper-sensibilité*

1. Définition
2. Les symptômes
3. Le diagnostic
4. Les causes profondes
5. Les solutions naturelles

Chapitre 3 : Identifier et éliminer les toxines environnementales

§1 : *Les produits ménagers et cosmétiques*

§2 : *Une cuisine saine*

§3 : *Une salle de bain saine*

§4 : *Un mobilier sain*

§5 : *Un air intérieur sain*

1. Les mesures hygiénistes
2. Les plantes qui purifient l'air

MODULE 7 : LA LUTTE CONTRE L'INFLAMMATION

INTRODUCTION : EXPLICATIONS SUR LE MECANISME DE L'INFLAMMATION ET SON ROLE DANS LA SURVIE DE LA BORRÉLIOSE

Chapitre 1 : Diminuer l'inflammation du système musculo-articulaire et osseux

§1 : *Les plantes pour diminuer l'inflammation du système musculo-articulaire*

§2 : *Les techniques naturopathiques par application cutanée*

§3 : *Les plantes pour réparer les dommages au niveau articulaire*

Chapitre 2 : Diminuer l'inflammation du système nerveux

§1 : *Le système nerveux central*

1. Les plantes nootropiques
2. Les autres techniques naturopathiques

§2 : *Le système nerveux périphérique*

1. Les plantes calmantes du système nerveux
2. Les plantes trophorestauratrices du système nerveux

Chapitre 3 : Diminuer l'inflammation de la sphère cardio-vasculaire

Chapitre 4 : Réparer les lésions au niveau du collagène

MODULE 8 : L'ÉLIMINATION DES COÏNFECTIONS

INTRODUCTION : COMPRENDRE LA PROBLEMATIQUE DES COÏNFECTIONS ET L'INTERET DES PLANTES A LARGE SPECTRE

Chapitre 1 : Éliminer les coïnflections parasitaires

§1 : *La Babésia*

1. Manifestations
2. Remèdes naturels (phytothérapie)

§2 : *Les infestations parasitaires classiques*

1. Classifications
2. Les meilleurs laboratoires privés en France et en Europe
3. Manifestations
4. Remèdes naturels (phytothérapie)
5. Quelle stratégie adopter si vous (ou votre consultant) ne supportez pas le déparasitage par la prise de plantes antiparasitaires par voie orale ?

§3 : *Les ropeworms et la plaque mucoïde*

Chapitre 2 : Remettre en dormance les coïnflections virales

§1 : *Notions*

§2 : *Mes 3 plantes antivirales préférées*

§3 : *Les compléments alimentaires antiviraux*

§4 : *Comment choisir le bon remède ?*

Chapitre 3 : Diminuer la charge fongique

§1 : *Reconnaitre les signes spécifiques à la candidose*

§2 : *Les bons tests*

1. Test indicatif à la maison
2. Liste des meilleurs laboratoires à l'étranger
3. Liste des meilleurs laboratoires en France

§3 : *Les remèdes antifongiques*

§4 : *Les conseils alimentaires*

Chapitre 4 : Éliminer les coïnfections bactériennes

§1 : *Bartonella*

§2 : *Chlamydia*

§3 : *Mycoplasme*

§4 : *Rickettsia*

§5 : *Ehrlichia*

MODULE 9 : LA DIMINUTION DE LA CHARGE DE BORRELIES SUR LE LONG TERME

Chapitre 1 : Comprendre les borrelies

§1 : *Les différentes formes de borrelies*

§2 : *Les différentes espèces de borrelies*

§3 : *Une bactérie particulièrement intelligente*

Chapitre 2 : Les plantes à action anti-spirochète

§1 : *L'intérêt des plantes dans le cadre de la borréliose de Lyme sous sa forme chronique et complexe*

§2 : *Les plantes les plus efficaces contre la borréliose de Lyme*

1. Les plantes en cas d'infections récentes
2. Les plantes en cas d'infections anciennes
3. Les 3 remèdes antibactériens à privilégier en cas de grande sensibilité + l'utilisation de binders (liants systémiques)

Chapitre 3 : Comprendre et gérer les réactions herx-heimer

§1 : *Comprendre les réactions herx-heimer*

§2 : *Diminuer leur impact naturellement*

§3 : *Que faire après une réaction herx-heimer?*

Chapitre 4 : Les biofilms

§1 : *La prise quotidienne d'antimicrobiens naturels briseurs de biofilms*

§2 : *Les cures d'enzymes systémiques*

Chapitre 5 : Et ensuite ? La mise en place du protocole de maintenance : explications et illustration par un exemple concret

MODULE 10 : LES FACTEURS AGGRAVANTS SOUVENT PASSES SOUS SILENCE

Chapitre 1 : L'intoxication aux métaux lourds

§1 : Liste de chaque métaux lourds (avec sources d'intoxication et manifestations possibles)

§2 : Solutions naturelles - stratégie complète et détaillée

Chapitre 2 : Le SIBO (prolifération bactérienne intestinale)

§1 : Causes

§2 : Identification

§3 : Solutions naturelles - stratégie complète et détaillée

Chapitre 3 : Les infections buccales non détectées

§1 : Explications

§2 : Solutions naturelles

§3 : Liste de dentistes holistiques

Chapitre 4 : Les infections ORL

§1 : Les infections de bas grade enkystées dans les voies aériennes supérieures : explications et solutions

§2 : Les infections asymptomatiques au niveau des amygdales : explications et solutions naturelles

Chapitre 5 : L'intoxication aux moisissures

§1 : La dangerosité des moisissures

§2 : Les manifestations possibles

§3 : Le diagnostic

§4 : L'approche globale de soins

§6 : La prévention

Chapitre 6 : Le syndrome d'activation mastocytaire (SAMA)

§1 : Les symptômes

§2 : Les éléments déclencheurs

§3 : Les maladies associées au SAMA

§4 : Le diagnostic (par le corps médical)

§5 : Les causes profondes

§6 : L'approche globale de soins

Chapitre 7 : Le covid long

§1 : Diminuer la charge virale

§2 : Calmer la dysautonomie

§3 : Réguler l'immunité

§4 : Diminuer l'inflammation

§5 : Stabiliser les mastocytes

§5 : Traiter les réactivations virales et bactériennes (Ebv, Herpes Zoster, Bartonella, Chlamydia, & Lyme)

§6 : Stimuler et coordonner la motilité intestinale

§7 : Soutenir les surrénales et les mitochondries

§8 : Diminuer l'hypercoagulation

§9 : Combler les carences

§10 : Gestion de la maladie avec la méthode des cuillères