

Les erreurs à ne pas commettre en cas de Borréliose chronique

www.lyme-sante-verite.fr

- partir en guerre contre l'infection avec l'artillerie lourde, en voulant un résultat rapide
- tout baser sur les antibiotiques qui tuent les bactéries, et négliger tout le reste
- trop forcer sur l'aspect "se débarrasser de" (tuer, détoxiner, drainer) et négliger la supplémentation, les soins réparateurs, l'équilibre à retrouver
- ruminer la colère contre l'infection, et négliger la bienveillance à porter à son corps
- tout attendre du médecin et ne pas vouloir s'investir dans la guérison
- ou au contraire rester isolé et vouloir se soigner seul sans aucune aide extérieure
- ne pas prendre suffisamment de repos
- ou au contraire passer trop de temps sédentaire (besoin de marcher, respirer, etc... dans la mesure du possible bien-sûr)
- diminuer ou stopper les traitements dès que l'on se sent mieux. L'infection passant souvent en mode "caché", on peut se croire guéri. Il est préférable au contraire, lors des périodes de rémission où l'on se sent mieux, d'en profiter pour attaquer les biofilms et augmenter les traitements.
- vouloir tout essayer en même temps : on ne peut pas savoir ce qui marche
- prendre un seul et même remède anti-infectieux sur le long terme. Il est impératif d'alterner et associer les approches.
- Vouloir à tout prix reprendre au plus vite "sa vie d'avant", refuser cet état de fait qu'une maladie de longue durée, d'une façon ou d'une autre, change complètement la vie des personnes (pour le meilleur, si l'on sait en faire un chemin de transformation positif).

Le plus délicat consiste à **trouver l'équilibre entre volonté de guérir et acceptation de ce qui est vécu à travers l'épreuve de la maladie.**

Veillez à ne pas entrer en guerre contre soi-même, contre son corps.

Nous avons besoin de bienveillance envers nous-mêmes.