




HERPÈS RÉCURRENT

GUIDE PRATIQUE POUR
COMPRENDRE ET PRÉVENIR



 COMPRENDRE
LE VIRUS

 IDENTIFIER
LES DÉCLENCHEURS

 ALIMENTATION
ET NUTRIMENTS

 PRÉVENIR
NATURELLEMENT

FABIANA P LIÈVRE

THÉRAPEUTE INTÉGRATIVE

ORIGINE DU VIRUS DE L'HERPÈS ET RAISONS DE SA GRANDE FRÉQUENCE

Le virus de l'herpès est ancien et accompagne l'humanité depuis des milliers d'années.

Il a évolué aux côtés de l'être humain, en s'adaptant à l'organisme de manière hautement efficace.

Son objectif n'est pas de détruire l'hôte, mais d'y demeurer.

C'est pourquoi il a développé la capacité de se dissimuler au système immunitaire et de rester à l'état latent.

La transmission est simple et fréquente :

- contact avec la salive ou la peau
- baiser
- contact intime
- partage d'objets lors des phases actives

De nombreuses personnes entrent en contact avec le virus dès l'enfance, souvent sans présenter le moindre symptôme.

La majorité des porteurs :

- ne développe jamais de crises récurrentes
- peut ne connaître qu'un seul épisode au cours de la vie
- cohabite avec le virus de manière silencieuse

Ce qui distingue les personnes sujettes à des crises fréquentes n'est pas la présence du virus, mais la capacité de l'organisme à le maintenir sous contrôle.

QU'EST-CE QUE L'HERPÈS RÉCURRENT ?

Après le premier contact avec le virus, celui-ci n'est pas éliminé de l'organisme.

Il y demeure à l'état latent, principalement au niveau des ganglions nerveux.

Cela signifie que :

- le virus reste dormant
- il peut rester silencieux pendant de longues périodes
- il se manifeste lorsque l'organisme perd sa capacité de régulation

La récurrence des crises indique que, à ce moment-là, le corps est surchargé ou déséquilibré.

Comment le virus se maintient dans l'organisme

Le système immunitaire est le principal garant du maintien du virus à l'état latent.

Lorsque le fonctionnement interne de l'organisme est équilibré, le virus reste silencieux.

Plusieurs facteurs contribuent à ce contrôle :

- une bonne immunité
- un intestin fonctionnel
- un foie et des reins qui travaillent efficacement
- un bon état nutritionnel
- un sommeil réparateur
- un faible niveau de stress chronique

Lorsque ces bases s'affaiblissent, le virus trouve l'espace nécessaire pour se réactiver.

Qu'est-ce que l'herpès récurrent ?

L'herpès est qualifié de récurrent lorsque ces phases de réactivation se répètent, signalant une difficulté de l'organisme à maintenir durablement l'équilibre interne.

LYSINE, ARGININE ET VIRUS DE L'HERPÈS

Le virus de l'herpès utilise l'arginine comme carburant pour sa réplication.

La lysine agit comme un antagoniste naturel de l'arginine.

Ces deux acides aminés sont en concurrence au niveau des mêmes voies d'absorption.

Une plus grande disponibilité en lysine signifie :

- moins d'arginine accessible
- une diminution de la capacité de réplication du virus

Ainsi, l'équilibre entre ces deux acides aminés est fondamental pour le contrôle des crises d'herpès.

La lysine n'élimine pas le virus, mais elle contribue à créer un environnement interne moins favorable à son activation.

COMPRENDRE

Certaines personnes présentent de faibles taux de lysine non pas en raison d'un manque de protéines dans leur alimentation, mais parce que leur organisme n'est pas en mesure de maintenir une utilisation efficace et un bon équilibre des acides aminés.

L'un des facteurs les plus fréquents est une alimentation déséquilibrée, riche en aliments à forte teneur en arginine et relativement pauvre en lysine. Une consommation excessive de chocolat, de fruits à coque, de céréales et de légumineuses peut favoriser ce déséquilibre, en particulier lorsque l'apport en protéines ayant un profil plus riche en lysine est insuffisant.

Un autre élément essentiel concerne la digestion et l'absorption. La lysine doit être correctement digérée au niveau de l'estomac, puis absorbée dans l'intestin grêle. Une inflammation intestinale, une dysbiose, la présence de parasites, une faible acidité gastrique ou une surcharge hépatique peuvent faire que la personne s'alimente correctement sans pour autant assimiler pleinement les nutriments ingérés.

Le stress joue également un rôle important. En situation de stress physique ou émotionnel chronique, d'inflammation persistante ou d'activation répétée du système immunitaire, les besoins en lysine augmentent. Avec le temps, les réserves s'épuisent.

COMPRENDRE

De plus, la lysine entre en concurrence directe avec l'arginine au niveau des mêmes voies d'absorption.

En cas d'excès d'arginine dans l'alimentation ou d'utilisation excessive de compléments protéiques, la lysine perd du terrain, même lorsqu'elle est présente dans l'alimentation.

Par ailleurs, un sommeil de mauvaise qualité, un entraînement excessif, des régimes très restrictifs et une consommation régulière de stimulants augmentent l'épuisement des acides aminés et freinent les capacités de récupération de l'organisme.

Dans la pratique, une carence en lysine est rarement un problème isolé.

Elle constitue le plus souvent le signe d'un affaiblissement des systèmes internes.

Améliorer la digestion, réduire l'inflammation, équilibrer l'alimentation et accorder une attention particulière au sommeil et à la gestion du stress permettent aux taux de lysine de se normaliser et à l'organisme de retrouver sa capacité d'autorégulation.

ALIMENTS RICHES EN ARGININE

La consommation fréquente ou excessive de ces aliments peut favoriser des poussées chez les personnes sensibles :

- chocolat et cacao
- arachide
- fruits à coque et graines oléagineuses (amandes, châtaignes, noix)
- maïs
- avoine
- blé et produits dérivés du blé
- pois chiche
- lentilles
- haricots
- protéines de lactosérum (whey) et produits hyperprotéinés
- consommation excessive de viande et d'œufs sur une courte période

Ces aliments ne sont pas interdits.

Ils nécessitent toutefois de la modération et une attention particulière au contexte, notamment en période de stress, de fatigue ou de baisse de l'immunité.

ALIMENTS RICHES EN LYSINE

Aliments contribuant à l'équilibre

- poisson
- poulet et dinde
- bœuf
- œufs (avec modération)
- yaourt nature, kéfir, fromage blanc
- haricots noirs et haricots blancs
- lentilles
- pommes de terre
- avocat
- brocoli
- épinards
- mangue
- papaye
- spiruline
- levure nutritionnelle

L'absorption de la lysine dépend étroitement d'un intestin sain et d'un faible niveau d'inflammation.

PRINCIPAUX FACTEURS DÉCLENCHANTS DE L'HERPÈS RÉCURRENT

Outre l'alimentation, d'autres facteurs jouent un rôle déterminant :

- stress émotionnel chronique
- manque de sommeil
- chaleur excessive
- surcharge physique
- affaiblissement du système immunitaire
- excès de stimuli
- période post-menstruelle
- après un rapport sexuel

Une crise survient généralement lorsque plusieurs de ces facteurs se cumulent.

Dans tous les cas, le problème ne réside pas dans l'événement lui-même, mais dans le manque de réserves et le déséquilibre interne.

Lorsque le corps est suffisamment fort et équilibré, ces situations ne déclenchent pas de crises.

PSYCHOSOMATIQUE DE L'HERPÈS

L'herpès est directement lié au système nerveux, à la peau et au système immunitaire. Dans une lecture psychosomatique, il est souvent associé à :

- la répression émotionnelle
- des conflits non exprimés
- la culpabilité ou la honte
- un contrôle de soi excessif
- la difficulté à accéder à un véritable repos

La peau joue un rôle de frontière avec le monde extérieur.

Lorsque les émotions sont contenues trop longtemps, le corps trouve une autre voie pour les exprimer.

Une crise survient fréquemment après :

- des conflits émotionnels
- des périodes de stress prolongées
- des situations dans lesquelles la personne se dépasse ou se contraint

Le corps parle lorsque les mots ne peuvent plus être exprimés.

CONCLUSION

L'herpès récurrent n'est pas un ennemi extérieur.

Il est le signe qu'à ce moment précis, le corps a perdu sa capacité d'autorégulation. Lorsque le terrain interne se renforce, le virus demeure silencieux.

Prendre soin de l'herpès, c'est prendre soin du corps dans sa globalité – avec conscience, constance et respect de son propre rythme.



LE TERRAIN INTÉRIEUR : LE FONDAMENT DE TOUTE SANTÉ

Comprendre l'état de votre environnement interne est plus important que de lutter contre les virus, les bactéries ou les symptômes.

Le terrain interne représente l'environnement dans lequel vivent toutes les cellules. Il englobe notamment :

- l'intestin
- le foie
- les reins
- le système nerveux
- le système immunitaire
- l'état inflammatoire
- les réserves nutritionnelles

Lorsque ce terrain est surchargé, enflammé ou carencé, le corps perd sa capacité d'adaptation et d'autorégulation.

C'est dans ce contexte que peuvent apparaître :

- l'herpès récurrent
- des infections fréquentes
- une inflammation persistante
- des déséquilibres hormonaux
- une fatigue chronique

Ce n'est pas l'agent extérieur qui définit la maladie, mais bien l'état du terrain.



DDD70 – RÉCUPÉRATION INTERNE DES TERRES

DDD70 est un programme de santé intégrative conçu pour restaurer les fonctions internes du corps.

Il ne s'agit ni d'un protocole isolé ni d'un traitement ponctuel.

C'est un processus de restauration du terrain, agissant sur les fondements mêmes qui soutiennent la santé :

- réduire l'inflammation dans le corps
- Détoxification des métaux lourds
- vermifugation
- soutien du foie, des intestins et des reins
- rééducation nutritionnelle
- Modifier ses habitudes physiques et émotionnelles
-
- Lorsque le sol se renforce :

Le système immunitaire recommence à mieux fonctionner.

Les virus perdent du terrain pour se manifester. Les crises deviennent moins fréquentes ou cessent de se produire.

DDD70 ne promet pas d'éliminer les virus. Il apprend à l'organisme à reprendre le contrôle.



UNE INVITATION À LA PRÉVENTION CONSCIENTE

Si vous êtes arrivé jusqu'ici, vous avez compris que la santé n'est pas l'absence de symptômes, mais la capacité de fonctionner pleinement. Cet eBook a été offert gratuitement parce que l'information transforme.

Cependant, le véritable changement s'opère lorsque le savoir devient pratique. Le DDD70 est une invitation à celles et ceux qui souhaitent :

- cesser de passer leur vie à éteindre des incendies
- sortir du cycle des crises récurrentes
- construire leur santé de manière consciente et durable

Prendre soin du terrain est un chemin. Et ce chemin commence par une décision.

Pour vous inscrire et obtenir plus d'informations : fabianalievre.com

FABIANA PEREIRA LIÈVRE

Thérapeute intégratif CRTP4678
orthomoléculaire, naturopathie,
homéopathie, PNL, thérapie
somatique, auriculothérapie, élixirs
floraux, éducation nutritionnelle

