

# Renforcer les défenses immunitaires

**Faut-il terrasser les «envahisseurs» ou les combattre plus subtilement? La question est pertinente en ce qui concerne les ennemis microbiens du système immunitaire. Les médecines académique et empirique choisissent des stratégies différentes.**

En 1996, la communauté internationale des généticiens s'est penchée sur l'énigme d'un Américain de 13 ans: le jeune avait hérité un gène défectueux de son père et de sa mère et présentait dès sa plus tendre enfance une insuffisance immunitaire, à savoir un déficit de l'enzyme adénosine désaminase. Conséquence: le garçon souffrait de pneumonies à répétition et de mycoses. Son frère, victime de la même insuffisance immunitaire, décéda à l'âge de 2 ans.

L'adolescent en revanche a survécu... et il se porte plutôt bien! Au grand étonnement des médecins, tous les symptômes de sa maladie ont peu à peu disparu au fil des ans. Les généticiens estiment cependant qu'il est impossible qu'un gène défectueux mute spontanément en un gène sain. Mais alors, comment expliquer cette «autoguérison»?

## Une structure complexe

Le système immunitaire n'en finit pas de poser de nouveaux défis aux chercheurs. A cause de l'extrême complexité de sa structure d'abord – de l'immunité non spécifique avec son système de complément, ses granulocytes et ses macrophages au système des anticorps et des lymphocytes ultra-spécialisés en passant par les organes immunitaires que sont le thymus, la rate, les ganglions lymphatiques et la moëlle osseuse. Le système immunitaire n'est pas une structure autonome; au contraire, il est influencé par de nombreux autres systèmes biologiques. Ainsi, des messagers font constamment la navette entre les systèmes immunitaire, nerveux et hormonal.

## La recherche met le paquet

La médecine académique aborde le problème de cette complexité en se concentrant sur la recherche. Les découvertes en la matière ont essentiellement amené au développement de médicaments qui exercent une action sur les différents protagonistes du système immunitaire. Il s'agit par exemple de bloquer les récepteurs pour l'immunoglobuline E des mastocytes ou d'inhiber les facultés de synthèse de certaines cellules immunitaires. La génétique s'intéresse aussi à l'immunité. Elle introduit par exemple des gènes sains dans des cellules malades ou des gènes autodestructeurs dans les tumeurs. Les réussites obtenues jusqu'à présent ont cependant leurs limites et peuvent même présenter cer-

tains risques: les antibiotiques, considérés comme l'arme suprême, perdent de leur efficacité. Il existe déjà des bactéries multirésistantes, comme les streptocoques, contre lesquelles même les plus puissants antibiotiques ne peuvent rien. Quant aux virus, ils mutent à une telle vitesse que les médicaments d'aujourd'hui seront déjà dépassés demain.

## Une approche globale

Loin de se focaliser sur ces problèmes, la Naturopathie traditionnelle européenne (TEN) poursuit d'autres voies. Elle «combat» aussi les bactéries, les virus et autres allergènes mais en centrant son action sur le rétablissement du «terrain» – selon la formule du chercheur et médecin français Claude Bernard: «Le germe n'est rien, le terrain est tout.» Une constatation historiquement démontrée de manière impressionnante par l'expérience réalisée par le chercheur, médecin et hygiéniste Max von Pettenkofer: à 72 ans, il ingurgita un bouillon contenant des bactéries vivantes de choléra. Et il ne tomba pas malade.

Une expérience qu'il est fortement déconseillé d'imiter car, si le savant en sortit indemne, un de ses assistants tomba gravement malade. Ce qui ne remet en rien en cause le principe naturopathique du «terrain». Un «terrain» sain permet le développement d'un système immunitaire puissant et de forces d'autorégénération qui peuvent venir à bout de la majorité des agents pathogènes. Lorsque le système immunitaire est affaibli et le patient malade, la naturopathie rétablit les forces d'autoguérison en s'appuyant sur différentes méthodes:

- Détoxination de l'organisme
- Restauration de la flore intestinale
- Rétablissement de l'équilibre acido-basique
- Renforcement de la barrière immunologique constituée par la peau et les muqueuses
- Utilisation de remèdes naturels augmentant les défenses immunitaires et immunomodulantes.

- Thérapie constitutionnelle pour empêcher la récurrence et la chronicité de la maladie.

### Des expériences enrichissantes

«En fonction du type de maladie et de sa gravité, on va choisir l'une ou l'autre méthode, voire la combinaison de toutes ces options», explique Fredi Käser. Ce droguiste et naturopathe de Kirchberg (BE) exerce la médecine naturelle depuis plus de 40 ans. Quels sont donc ses «alliés immunitaires» favoris?

«J'obtiens de bons résultats avec les préparations phytothérapeutiques et homéopathiques à base d'échinacée. J'apprécie aussi l'éleuthérocoque, qui renforce la résistance de l'organisme, ainsi que la racine de pelargonium d'Afrique du Sud, dont j'ai déjà souvent pu observer les propriétés anti-virales et anti-bactériennes en particulier lors de sinusites et de bronchites. A cela s'ajoute différentes recettes spagyriques pour améliorer les défenses de l'organisme. Une de mes favorites réunit Eupatorium perfoliatum, Arnica montana, Tropaeolum majus, Amygdala amara, Thymus vulgaris, Vinca minor et Rhus toxicodendron. Je propose aussi volontiers des compléments alimentaires, comme le jus d'argousier et la propolis.»

Mais ces médicaments sont-ils aussi efficaces contre les maladies chroniques? Lors de refroidissements à répétition, de rhumes, d'otites ou d'allergies tenaces? «Dans de tels cas, il faut encore prendre d'autres mesures», confirme Fredi Käser. «Pour les enfants, je recommande de renoncer au lait et à tous les produits laitiers. Cette simple mesure amène déjà une nette amélioration des symptômes après deux semaines. Pour les adultes, je préconise le nettoyage des intestins et le rétablissement de la flore intestinale. Ensuite, je conseille d'autres mesures purificatrices, par ex. des gouttes anti-allergiques spagyriques qui soutiennent l'action du foie.»

### En pleine forme grâce aux substances vitales

Le droguiste Hansjörg Merz, propriétaire et directeur de la droguerie Merz à Schiers (GR) obtient aussi de bons résultats avec les médicaments qui renforcent les défenses immunitaires. Mais il utilise en plus des préparations orthomoléculaires. «Un taux élevé de calcium sanguin constitue une bonne barrière contre les maladies allergiques. Les vitamines C, D et E ainsi que les réserves de fer, de zinc et de sélénium sont particulièrement importantes pour améliorer la résistance de l'organisme», explique ce droguiste de 57 ans.

Manfred Meier, de la droguerie Oesch à Küttigen (AG), franchit encore une étape supplémentaire. En plus des préparations orthomoléculaires, il propose à ses clients, en fonction des besoins, de répondre au

questionnaire HCK Hepart. Manfred Meier: «Quelques minutes suffisent pour remplir ce questionnaire. Il nous permet ensuite de composer un mélange individuel avec les substances vitales nécessaires.»

### Conseil individualisé

Hansjörg Merz et Manfred Meier ont un autre point commun: la médecine par cluster combinée à la spagyrie. «Ce système permet de conseiller le client de manière individualisée», poursuit Hansjörg Merz. «Le droguiste n'a qu'à prélever un échantillon de salive du client et l'envoyer au laboratoire. Une semaine plus tard, il reçoit les résultats de l'analyse et dispose ainsi de toutes les données concernant l'état physique, énergétique et psychique du patient – une excellente base pour un entretien particulier.»

### Contrôle de tout l'organisme

Fredi Käser préfère aussi offrir à ses clients des conseils holistiques. Pour ce faire, il utilise le Vegatest. Cet appareil électronique mesure la résonance de la peau en différents endroits de la main et compare ces valeurs obtenues à des paramètres flexibles. Fredi Käser: «Cet appareil est coûteux, mais il est très utile. Il fournit notamment de précieuses informations sur l'état des organes et des systèmes organiques, la présence de bactéries ou de virus, des perturbations énergétiques, des intolérances alimentaires, des carences en substances vitales, des intoxications dues aux vaccins et des perturbations de la flore intestinale. Ces informations sont très utiles, notamment pour renforcer les défenses immunitaires.»

### En privé

Comment ces droguistes, modèles de santé, réussissent-ils à passer l'hiver sans rhume ni refroidissement? Manfred Meier prend un minimum de précautions: «Toute l'équipe de la droguerie, moi y compris, reste en forme grâce aux produits Strath et aux gouttes de résistance spagyriques. Leur efficacité est telle que nous n'enregistrons qu'un ou deux jours de maladie par année.»

La préparation immunologique de Hansjörg Merz et Fredi Käser est un peu plus conséquente. Mais aussi efficace puisque les deux sont en parfaite santé et très rarement malades bien qu'ils aient respectivement 57 et 67 ans.

«Je fais tous les jours quelque chose pour stimuler mes défenses immunitaires et ma faculté de régénération», explique Fredi Käser. «Je bois notamment de la tisane pour le foie et les reins, prends des gouttes spagyriques en hiver et mange beaucoup de fruits, de légumes et de salades. Par ailleurs, j'essaie d'aller le plus possible faire de l'exercice au grand air. J'alterne aussi les cures. Actuellement, je fais le plein d'acides gras oméga-3 et de bioenzymes.»

Hansjörg Merz suit un peu la même procédure: «Je bois tous les jours de la tisane pour stimuler le mé-

tabolisme. Lorsque arrive la période de la grippe et des refroidissements, je fais une cure Strath, prends des sels Schüssler et des préparations de substances vitales, en particulier Vitamine-C Retard. Par ailleurs, je vais une fois par semaine au sauna, grimpe de bon matin sur mon trampoline et fais les Cinq Tibétains.» Ces exemples le démontrent: pour rester en forme et résistant après 50 ans, il faut agir. Honneur donc à toutes les préparations qui renforcent l'organisme. En plus, la majorité des personnes «chroniquement en forme» font volontiers de l'exercice, s'accordent suffisamment de moments de détente, adoptent un mode de vie sain et évitent les principaux facteurs de maladie, à savoir le stress prolongé et le désœuvrement.

*Irina Wald / trad: cs*

### Les défenseurs de l'organisme

La médecine empirique utilise de nombreuses plantes qui renforcent les défenses de l'organisme. Les sciences naturelles attestent d'ailleurs que certaines d'entre elles ont des propriétés immunomodulatrices, notamment antibactériennes ou antivirales. Il s'agit entre autres des plantes suivantes: **A**rnica montana, **B**aptisia tinctoria, **C**alendula officinalis, **C**aliphimium glauca, **C**hamomilla recutita, **C**innamomum cassia, **E**chinacea purpurea, **E**leutherococcus senticosus, **E**upatorium perfoliatum, **E**upatorium cannabinum, **F**ucus vesiculosus, **G**lycyrrhiza glabra, **L**ichen islandicus, **M**elissa officinalis, **S**abal serrulata, **T**ropaeolum majus, **T**huja occidentalis, **T**hymus vulgaris, **U**mckaloabo sidoides, **U**ncaria tomentosa, **V**iscum album (cette liste n'est pas exhaustive).