

---

# Guérir sans médicaments

---

Pour la plupart des maladies, il n'est pas besoin de médicaments. Notre corps a ses propres défenses ou ses propres de résister et de combattre la maladie. Dans la plupart des cas, ces moyens de protection naturels sont beaucoup plus importants pour notre santé que ne le sont les médicaments.

**On guérit de la plupart des maladies – y compris le rhume et la grippe – sans l'aide de médicaments.**

Pour aider le corps à chasser ou à guérir d'une maladie, tout ce qu'il faut souvent c'est :

rester propre



beaucoup se reposer



bien manger et boire  
beaucoup de liquides



Même dans le cas d'une maladie plus grave, où un médicament peut être nécessaire, c'est le corps qui doit combattre la maladie, le médicament ne fait que l'aider. La propreté, le repos, une alimentation riche et équilibrée, et de l'eau à boire en quantité, restent quand même très importants.

La plus grande partie de l'art de soigner ne dépend pas – et ne devrait pas dépendre – des médicaments. Même si vous habitez dans une localité où on ne peut pas trouver de

**Beaucoup de maladies peuvent être prévenues ou traitées sans médicaments.**

médicaments modernes, vous pouvez faire beaucoup de choses pour prévenir et traiter la plupart des maladies courantes – à condition que vous appreniez à le faire.

Si les gens apprenaient simplement à utiliser l'eau comme il faut, cela seul pourrait suffire à prévenir ou à guérir certaines maladies mieux que tous les médicaments dont ils se servent...ou abusent.

# Ka keneya ka sɔɔ i ma fura ta

Sigida

5

Bana caman be yen, minnu be keneya ka sɔɔ fura ma ta u la. Tangalanw walima feere werew be an yere farikolo la minnu be a to a ka fanga sɔɔ ani ka bana kele. A ka ca a la, o tangalanw nafa ka bon kosebe an ka keneya ma ka teme furaw kan.

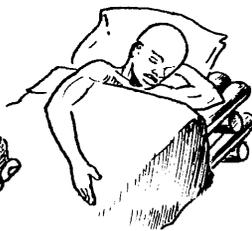
**An ka banaw fanba keneya, mura ni murasɔɔɔɔ sen be o la,  
ka sɔɔ ma fura ma ke u la.**

Walasa ka an farikolo deme ka bana kele, an ka kan ka fen nafama minnu ke olu de file:

ka an saniya



ka an lafiye

ka dumuni numan ke  
kosebe ani ka jimafen  
caman min

Hali ni bana min ka jugu kosebe, ni fura jɔɔɔ ka bon, **farikolo de fɔɔ ka kan ka a jɔɔɔ fa bana keleli la**, fura be a deme dɔɔɔ de. Saniya, lafiya, ani dumuni nafama ni a dafalen dunny nafa ka bon kosebe.

Furakeliw caman be se ke ka sɔɔ fura te. Hali ni tubabufura te sɔɔ aw ka sigida la, aw be se ka fen caman ke sisan banaw kumbenni ni u furakeli la ni o ye a sɔɔ a keɔgo dɔnniya be aw la.

**Bana caman be se ka kunben walima ka u furake ka sɔɔ fura te.**

Ni mɔɔ tun be ji labaara cogo kalan ka je, hali ka dan o dɔɔɔ ma, o tun be se ka bana caman kunben walima ka u kele ka je ka teme furaw kan, an beka minnu ta sisan ni mɔɔw be u ta tacogo jugu la.

## Soigner grâce à l'eau

La plupart d'entre nous pourrions vivre sans médicaments. Mais personne ne peut vivre sans eau. En fait, plus de la moitié (57 % chez les adultes, 70 % chez les enfants) du corps humain est faite d'eau. Si tous les habitants de fermes et de villages se servaient de l'eau dans des conditions appropriées, le nombre de maladies et de morts – surtout chez les enfants – pourrait être très fortement réduit.

Par exemple, la bonne qualité ou le traitement correct de l'eau sont indispensables pour prévenir et soigner la diarrhée. Dans beaucoup de régions du monde, celle-ci est une cause très courante de maladie et de mort chez les très jeunes enfants. L'utilisation d'eau **contaminée** (sale) en est souvent partiellement responsable.

Une partie importante de la prévention de la diarrhée et de beaucoup d'autres maladies est d'assurer un accès à l'eau potable. Protégez les puits et les sources de la saleté et de l'accès des animaux, en construisant des clôtures ou des murs tout autour. Utilisez du ciment ou des pierres pour bien drainer le terrain qui entoure le point d'eau, de façon que la pluie ou l'eau salie s'écoule à l'écart de cet endroit.



Prévention

Là où l'eau peut être contaminée, un geste très important de prévention de la diarrhée est de faire bouillir ou filtrer l'eau à boire et à préparer les aliments. Ceci est essentiel pour les bébés. Biberons, assiettes, cuillères utilisées pour les bébés doivent aussi être bouillis. Il est aussi indispensable de se laver les mains avec de l'eau et du savon après être allé à la selle (fait caca), et avant de préparer les aliments et de manger.

En général, la mort d'enfants suite à une diarrhée est causée par une **déshydratation** grave (ou la perte d'une grande quantité de l'eau que contient le corps, p. 448). La déshydratation peut souvent être évitée ou guérie en donnant beaucoup d'eau, de préférence avec du sucre, ou une céréale et du sel, à l'enfant diarrhéique (voir Boisson de réhydratation, p. 255).



Traitement

**Chez un enfant qui a la diarrhée, la prise d'une grande quantité de liquide est plus importante que tout autre médicament.** En réalité, si la personne absorbe assez de liquide, il devient généralement inutile de lui donner des médicaments pour le traitement de la diarrhée.

Les pages suivantes montrent d'autres situations où la bonne utilisation de l'eau est souvent plus importante que la prise de médicaments.

# Ka furakeli ke ni ji ye

An caman be se ka keneya ka sɔɔ fura te. Nka an si te se ka balo ni ji te. Aw ka a don ko, (keme keme sara la baliku farilaji hake ye 57 ye, denmisen ta ye 70 ye), o be a jira ko adamaden farikolo tila bee ye ji ye. Mɔɔ minnu sigilen don togodaw walima dugumisenw na, ni olu bee tun be ji labaara ka ne, caman tun be bo bana ni saya hake la, kerengerenya la denmisenw.

Misali la, ji sanuman minni jɔɔɔ ka bon kɔɔboli kumbenni ni a keleli la. Yɔɔ caman na, kɔɔboli ye denmisenw ka bana ni u ka saya fanba sababu ye. A ka ca a la, jinɔɔlen, minni ye a sababu ye.

Minniji wulili ani tobilikeji saniyali nafa ka bon kɔɔboli kumbenni na. O nafa ka bon kerengerenya na denw ma. Biberɔnw, asetiw, kutuw o ni a jɔɔnaw fana ka kan ka tobi. Ka aw tegew ko ni safine ni ji ye aw bo len ko ne gen na, sani aw ka dumuni ke walima ka dumuni tobi, olu ye walew ye minnu fana nafa ka bon kosebe.



Banakunben

Farilajidese jugumanba min be sɔɔ kɔɔboli fe, o ye denmisen caman ka saya sababu ye (seben ne ). Ka ji caman di denmisen kɔɔbolito ma (sukaro, di ni kɔɔ be ji min na), tuma do w la, o be se ka farilajidese bali walima ka a jɔ (aw ye keneyajji yɔɔ laje, seben ne 255 la)

**Ka jimafen caman di den kɔɔbolito ma, o nafa ka bon ni fura sugu bee dili ye a ma.** O de la, ni aw be jimafen caman di denmisen kɔɔbolito ma, kun te a la ka fura di a ma tuguni.



Banaw furakeli

**Seben ne nata la, waleya werew jiralen don yen minnu be a jira ko ji sanuman minni nafa ka bon ka teme furaw kan.**

## Situations dans lesquelles un usage correct de l'eau fera beaucoup plus de bien que des médicaments

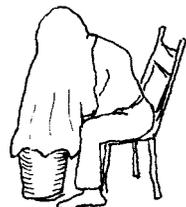
### Prévention

Pour éviter	Comment utiliser l'eau	Voir page
1. la diarrhée, les vers, les infections intestinales	faire bouillir ou filtrer l'eau de boisson, se laver les mains, etc.	222
2. les infections de la peau	se laver très souvent	220
3. les blessures en train de s'infecter, le tétanos	laver soigneusement les blessures au savon et à l'eau propre	138



### Traitement

Pour traiter	Comment utiliser l'eau	Voir page
1. la diarrhée, la déshydratation	boire beaucoup de liquides	255
2. les maladies accompagnées de fièvre	boire beaucoup de liquides	290
3. une forte fièvre	enlever les vêtements et tremper le corps dans ou avec de l'eau fraîche	290
4. les infections urinaires sans gravité (fréquentes chez les femmes)	boire beaucoup d'eau	366
5. la toux, l'asthme, la bronchite. Notez qu'une toux sévère ou de longue durée peut signaler une pneumonie ou une coqueluche et doit être traitée par la médecine moderne (p. 277)	boire beaucoup d'eau et respirer de la vapeur d'eau bouillante (pour rendre le mucus plus liquide)	275
6. les plaies, l'impétigo, la teigne de la peau ou du cuir chevelu, les « croûtes de lait » du nourrisson, et les boutons	frotter avec du savon et de l'eau propre	327, 328, 331, 337



## Ninnu ye walew ye ji sanuman minni ka pi minnu na kosebe ka teme furaw kan

### Banakunben

Walasa ka aw tanga  
kɔnɔboli ma

1. Kɔnɔboli, kɔnɔnantumu,  
kɔnɔnajoli

2. Gololabanaw

3. Jogindaw beka ne ta,  
tetanosibana.

Aw ye ji sanuman  
caman min

Aw ye ji minta wuli  
walima ka a sensen, ka aw  
tegeƵ ko ka u je, o ni a  
ɲɔgɔn caman.

Aw ye to ka aw ko.

Aw ye jogindaw ko ka ne  
ni safine ni jisanuman ye.

Seben je

222



220



138

### Banaw furakeli

Walasa ka:

1. Kɔnɔboli ni farilajidese keƵe,

2. Farigan be bana  
minnu senkɔɔ

3. Farigan jugumanba

4. ɲegenebana misenniƵ  
(a be musow mine ka caya)

5. Ni Sɔgɔsɔgɔ juguyara  
walima ka men a be se ka  
ke sinkɔɔkeredimi ye  
walima keteketeni ye,  
o la banabagatɔ ka kan  
ka furake ni tubabufuraw  
ye (sebe ne 278 laje).

6. Jolida, farilakisekiseniw,  
gololakaba walima  
kungololakaba, kurukuruw.

Aw be a ke ni ji  
sanuman ye

Aw be jimafen caman  
min.

Aw be jimafen caman  
min.

Aw be finiw bɔ farigantɔ  
la ka ji bɔn a kan.

Aw be ji caman min.  
Nka ni muso kɔnɔma don, o  
farati ka bon, a man ka ka dan  
ji caman min ma, a ka kan ka  
banakisefagafura ta joona.

Aw be ji caman min ani  
ka aw wusu ni jikalan ye  
(walasa falaka ka bɔ).

Aw be a ko ni safine ni  
ji jelen ye.

Seben je

255

289

289

366

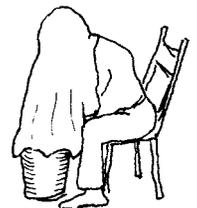
275

327,

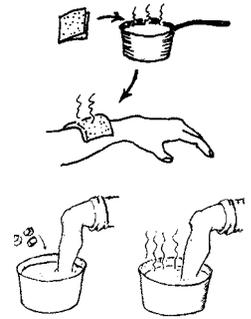
328,

331,

337

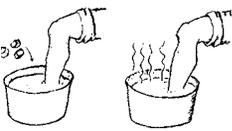


- |  |   |          |
|--|---|----------|
| 7. les plaies infectées, les abcès, les furoncles  | appliquer des compresses chaudes  | 329      |
| 8. les articulations et muscles raides et douloureux   | appliquer des compresses chaudes  | 281, 282 |
| 9. les foulures et entorses  | le premier jour : tremper l'articulation dans l'eau froide ; par la suite, utiliser des compresses chaudes. |          |
| 10. les irritations de la peau comme les démangeaisons, brûlures ou plaies suintantes                              | appliquer des compresses froides  | 318      |
| 11. les brûlures sans gravité  | tremper tout de suite dans l'eau froide   | 163      |
| 12. un mal de gorge ou une inflammation des amygdales  | se gargariser (faire rouler l'eau dans la gorge) avec de l'eau chaude salée                                 | 460      |
| 13. des gouttes d'acide, de la soude caustique, de la poussière ou toute matière irritante entrée dans l'œil comme | inonder immédiatement l'œil d'eau fraîche, et continuer pendant 30 minutes.                                 | 346      |
| 14. le nez bouché  | aspirer de l'eau salée par le nez   | 269      |
| 15. l'insomnie   | prendre un bain d'eau tiède avant le coucher.   |          |
| 16. la constipation, les selles dures  | boire beaucoup d'eau (les lavements sont plus sains que les laxatifs, mais ne pas en faire trop souvent)    | 212      |
| 17. les boutons de fièvre  | appliquer de la glace sur le bouton pendant plusieurs minutes dès le premier signe                          | 363      |



**Les vaccins sont la meilleure protection contre certaines maladies (voir chapitre 11).**

Dans tous les cas ci-dessus (sauf celui de la pneumonie), une bonne utilisation de l'eau permet d'éviter les médicaments. Vous trouverez dans ce livre beaucoup d'autres suggestions sur les façons de guérir sans eux. **N'utilisez les médicaments qu'en cas de nécessité absolue.**

- |  |  |             |   |
|--|--|-------------|---|
| 7. Jolida nɛmaw, funuw,<br>sumuniw   | Aw be u ko ni bandi<br>sulen ye jikalan na.  | 329         |    |
| 8. Mugu, fasaw ni kolotugudaw<br>be mɔgɔ dimi                                  | Aw be a digi ni bandi<br>kalanman ye.  | 281         |    |
| 9. Mugu ni wurugutuli  | A don fɔlɔ, aw be kolotuguda<br>da ji suma na, o ƙɔ, aw be a<br>digidigi ni bandi sulen ye<br>jikalan na?  |             |     |
| 10. Gololangeɲe, jenida walima<br>ji be bɔ jolida min na.                      | Aw be bandi su jisuma<br>na ka o da a la.  | 282,<br>318 |   |
| 11. Jenida minnu man jugu  | Aw be jisuma ke a la<br>o yɔrɔnin bee.   | 163         |    |
| 12. Kankɔndimi walima mimi   | Aw be ƙɔƙɔ ke jikalan<br>na ka aw da kucukucu ni<br>o ye ka tila ka a kunu.  | 460         |    |
| 13. Asidiji, sege, buguri walima<br>fen min be mɔgɔ jeni ni<br>o donna ne ƙɔɔ. | Aw be aw ne ko ni ji<br>caman ye o yɔrɔnin<br>bee la; aw be o ke fo ka<br>se miniti 15 walima 30 ma.   | 346         |   |
| 14. Nu gerennen  | Aw be jikɔgɔma sama<br>ni aw nu ye.  | 269         |   |
| 15. Sunɔgɔbaliya   | Aw be aw ko ni ji<br>wɔlɔkɔlen ye sani aw<br>ka aw da.<br>Aw ka kan ka aw fari<br>bɔ ɲɔn na tile fɔ.<br>Aw man kan ka kafe walima<br>te min, kerengerennnya<br>na wula fe. | 212         |   |
| 16. Ƙɔɔja, banakɔtaa jalen   | Aw be ji caman min<br>(ƙɔɔkoli ka fisa ni<br>ƙɔɔmagayafuraw tali ye,<br>nka aw be a dan hake la).  | 363         |  |
| 17. Foroforo   | Aw be gilasi da a la fo leri<br>kelen kabini aw be a<br>taamasijne fɔlɔw ye.   |             |   |

**Boloci ɲɔn te bana dɔw kunbenni na (aw ye Sigida 12 laje).**

Ji sanuman minni ka fisa banakunben na ni fura tali ye nin bana koflen bee furakeli la (fo ka bɔ keredimi ni mimi na). **Aw kana fura ta abada fo ni a te ne o ƙɔ.**