

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.

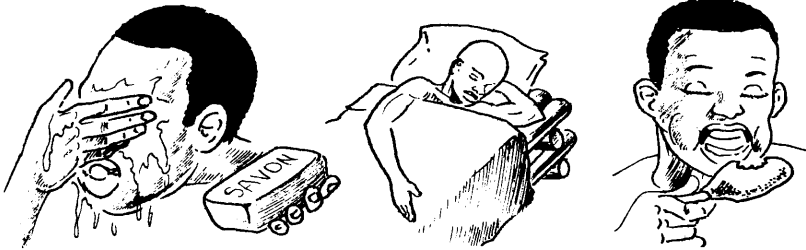
On guérit de la plupart des maladies – y compris le rhume et la grippe – sans l'aide de médicaments.

Pour aider le corps à chasser ou à guérir d'une maladie, souvent, il ne faut que :

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 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.

Beaucoup de maladies peuvent être prévenues ou traitées sans médicaments.

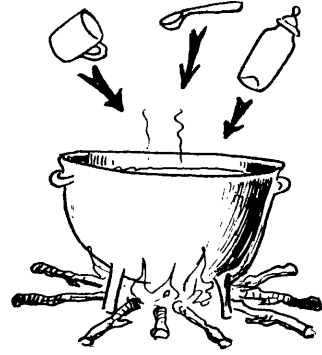
Si les gens apprenaient simplement à utiliser l'eau comme il faut, cela seul pourrait suffire à prévenir ou à guérir certaines maladies mieux que tous les médicaments dont ils se servent...ou abusent.

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

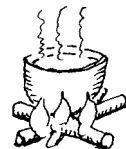
Chez un enfant qui a la diarrhée, la prise d'une grande quantité de liquide est plus importante que tout autre médicament. En réalité, si la personne absorbe assez de liquide, il devient généralement inutile de lui donner des médicaments pour le traitement de la diarrhée.

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

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

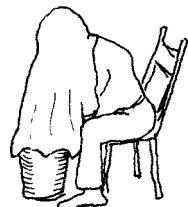
Prévention

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

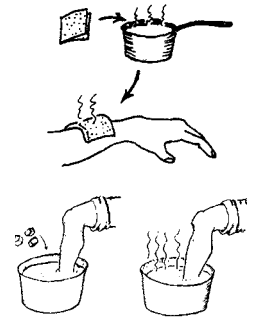


Traitement

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



- | | | |
|--|---|----------|
| 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.**