

Chapitre 5

Guérir Sans Médicaments

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

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

Pour aider le corps à combattre ou à surmonter une maladie, tout ce qu'il est nécessaire de faire est :

d'être propre

de se reposer

de bien manger et de boire
beaucoup de liquide



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 et une alimentation riche et équilibrée sont toujours très importants.

La plus grande partie de l'art des soins médicaux ne dépend pas – et ne devrait pas dépendre – des médicaments. Même si vous habitez dans une région dépourvue de médicaments modernes, vous pouvez faire beaucoup pour la prévention et le traitement de la plupart des maladies habituelles – à condition que vous appreniez comment.

Beaucoup de maladies peuvent être prévenues ou traitées sans médicaments.

Si les gens apprenaient seulement comment utiliser l'eau correctement, rien que cela pourrait prévenir ou guérir des maladies mieux que ne le feraient tous les médicaments qu'ils utilisent actuellement... et dont ils font mauvais usage.

1 Soigner avec de l'eau

La plupart d'entre nous pourraient se passer de médicaments. Mais personne ne peut se passer d'eau. En fait, plus de la moitié (57 % chez les adultes, 70 % chez les enfants) du corps humain est constitué d'eau. Si tous ceux qui vivent dans les champs ou les villages utilisaient l'eau de manière judicieuse, le nombre de maladies et de décès – spécialement en ce qui concerne les enfants – pourrait probablement être réduit de moitié.

Par exemple, l'utilisation correcte de l'eau est fondamentale aussi bien dans la prévention que dans le traitement de la diarrhée. Dans beaucoup de régions, la diarrhée est une cause fréquente de maladies et de décès de petits enfants. L'eau contaminée (sale) est souvent en cause.

Là où l'eau peut être contaminée, une chose importante pour la prévention de la diarrhée consiste à faire bouillir ou filtrer l'eau qu'on boit ou qui sert à préparer les aliments. Cela est particulièrement important pour les bébés. Les biberons, les assiettes, et cuillères utilisés pour les bébés doivent aussi être bouillis. Se laver les mains avec du savon et de l'eau après avoir déféqué (aller au cabinet) et avant de manger ou de préparer les aliments, est aussi important.



Prévention

La cause habituelle de la mortalité infantile avec diarrhée est une grave *déshydratation* ou perte de beaucoup d'eau du corps (voir p. [151](#)). En donnant à un enfant, ayant la diarrhée beaucoup d'eau (de préférence avec du sucre ou céréale et du sel), la déshydratation peut souvent être évitée ou arrêtée (voir Boisson de Réhydratation, page [152](#)).

Donner beaucoup de liquide à un enfant qui a la diarrhée est plus important que tout autre médicament. En fait, si l'on donne assez de liquide, on n'a en général pas besoin de donner de médicament pour le traitement de la diarrhée.



Traitement

Sur la page suivante sont présentées d'autres situations où le bon usage de l'eau est souvent plus important que l'usage des médicaments.

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

2.1 Prévention

Pour éviter	Utiliser de l'eau	Voir page
1. la diarrhée, les vers, les infections intestinales	Faire bouillir ou filtrez l'eau qu'on va boire, lavez les mains, etc.	231-232 , 212
2. les infections de la peau	Prenez souvent des bains	204
3. les blessures en train de s'infecter, tétanos	Laver soigneusement les blessures avec du savon et de l'eau claire	274



2.2 Traitement

Pour traiter	Utiliser de l'eau	Voir page
1. La diarrhée, la déshydratation	Boire beaucoup de liquide	231
2. Les maladies accompagnées de fièvre	Boire beaucoup de liquide	119
3. La forte fièvre	Enlever les vêtements et tremper le corps avec de l'eau fraîche	119
4. Les infections urinaires mineures (fréquentes chez les femmes)	Boire beaucoup d'eau	339



5. La toux, l'asthme, bronchite. Notez : pour la toux sévère ou de longue durée, le patient peut avoir la pneumonie, la coqueluche et a besoin de traitement avec la médecine moderne (voir page [999](#))

Boire beaucoup d'eau et respirer à la vapeur d'eau bouillante (pour que le mucus se relâche)

[242](#)–
[247](#)



6. Les plaies, l'impétigo, la teigne de la peau ou du cuir chevelu, les boutons en général

Frotter avec du savon et de l'eau claire

[286](#)



7. Les plaies infectées, les abcès, les furoncles

Appliquer des compresses chaudes

[298](#)–
[299](#)



8. Ankylose, muscles et articulations douloureux

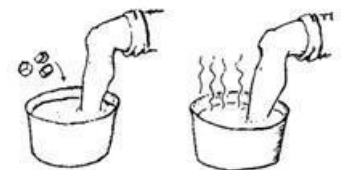
Appliquer des compresses chaudes

[288](#)



9. Foulures et entorses





Le premier jour : tremper l'articulation dans de l'eau froide ; puis utiliser des compresses chaudes.



10. Irritations de la peau à type de démangeaisons, brûlures ou plaies suintantes

Appliquer des compresses froides

[287](#)–
[300](#)

11. Brûlures mineures	Mettre dans de l'eau froide immédiatement	144	
12. Mal à la gorge ou angine amygdalite	Se gargariser avec de l'eau chaude et salée	463	
13. Gouttes d'acide, de soude caustique, poussière ou substance irritante dans l'œil	Inonder l'œil avec de l'eau fraîche immédiatement, et continuez pour 30 minutes.	318	
14. Le nez bouché	Renifler de l'eau salée	241	
15. La constipation, les selles dures	Boire beaucoup d'eau (il est plus sûr d'utiliser des lavements que des laxatifs, mais l'usage excessif doit être évité)	198	
16. Boutons de fièvre	Appliquer de la glace pendant 1 heure dès que les premiers signes se révèlent.	232	
17. L'insomnie	Se laver à l'eau tiède avant de se coucher.	439	

Les vaccins constituent la meilleure prévention contre certaines maladies (voir chapitre [11](#)).

Dans tous les cas ci-dessus (sauf pour la pneumonie et pour l'angine) quand l'eau est utilisée correctement, on peut souvent se passer de médicaments. **N'utilisez les médicaments qu'en cas de nécessité absolue.**