

# MEDECINES NATURELLES

## ***Qu'entend-on par ce terme ?***

## ***Quelles sont les médecines naturelles les plus employées ?***

Vous trouverez ci-dessous un bref descriptif des médecines naturelles les plus utilisées chez nous. Cette liste n'est pas exhaustive, et si vous avez d'autres médecines que vous voudriez voir décrites ici, n'hésitez pas à nous contacter.

La médecine dite naturelle est un terme très vague, qui englobe une quantité de méthodes de traitement :

### **Homéopathie :**

Le véritable promoteur de l'homéopathie fut Samuel Hahnemann (1755-1843), médecin passionné de chimie et de botanique. Il développa sa "loi de similitude", une notion suivant laquelle les symptômes de la maladie peuvent être guéris par des doses extrêmement petites de substances qui produisent des symptômes semblables chez les personnes en bonne santé si on les administre en grande quantité. Le mot "homéopathie" vient des mots grecs 'homoios' (semblable) et 'pathos' (douleur ou maladie).

Pour préparer ces remèdes, on utilise des substances d'origine végétale (environ 1500 plantes différentes), animale (insectes, poissons, sécrétions animales, organes, microbes) ou minérale (sels de métaux).

On fabrique d'abord une teinture mère. Puis celle-ci est diluée de façon à annuler totalement l'effet toxique de la substance initiale, et DYNAMISEE, c'est-à-dire agitée fortement. La dilution s'effectue de la manière suivante : 1 part de teinture mère avec 99 parts de solvant, on agite et on a la première dilution (1CH). On prend ensuite 1 part de 1CH et 99 parts de solvant, on agite et on a la dilution suivante (2CH) et ainsi de suite. Pour les particules non solubles, il faut ajouter un procédé intermédiaire : le broyage avec du lactose. La théorie est que plus le médicament est dilué, plus puissant serait son effet - un principe que Hahnemann a appelé la "loi des infinitésimales".

### **Acupuncture :**

La médecine chinoise traditionnelle est basée sur un modèle énergétique et considère le corps comme un tout. Elle reconnaît une énergie essentielle derrière toutes les formes de vie et des processus de vie. Cette énergie est appelée **qi** (prononcer tchi). L'énergie circule le long de voies spécifiques appelées des méridiens. Chaque méridien est associé à un système physiologique particulier et à un organe interne. La maladie surgit en raison d'un manque ou d'un excès d'énergie dans les méridiens et leurs systèmes physiologiques associés. Les points d'acupuncture sont des sites spécifiques le long des méridiens. Chaque point a un effet prévisible sur l'énergie essentielle. La médecine chinoise traditionnelle emploie les pouls, la langue, la palpation de points et des méridiens, l'historique médical et

des symptômes associés pour poser un diagnostic. Un plan de traitement est alors formulé pour amener le corps vers un état d'équilibre et de santé.

Comme dans n'importe quelle forme de traitement, l'attitude du patient, le régime, la détermination et le style de vie affecteront le résultat. Les patients sont encouragés à participer activement à leur processus de guérison.

Les aiguilles utilisées pour les traitements d'acupuncture sont très fines et stériles. Elles sont en acier inoxydable. La piqûre est souvent indolore et ne laisse aucune marque. Le laser infra-rouge peut remplacer la piqûre. Il est totalement indolore et permet de stimuler les points d'acupuncture de la même façon qu'avec les aiguilles.

Des études cliniques ont été réalisées avec l'acupuncture, notamment dans le domaine de la douleur, des céphalées, des nausées et vomissements, de l'arthrose. L'acupuncture seule n'a pas montré de bénéfice notable lors de ces essais. Cependant, l'acupuncture peut être utile comme traitement adjuvant à d'autres médicaments dans le traitement des céphalées, et pour les nausées et vomissements liés à la chimiothérapie, ainsi que pour les douleurs lombaires réfractaires.

### **Phytothérapie :**

La phytothérapie est la thérapie par les plantes. Les plantes ont toujours été l'intermédiaire naturel entre l'homme et les médicaments. Toutes les parties de la plante peuvent contenir des principes actifs possédant une action pharmacologique : les racines, les fleurs, les feuilles, les fruits, les graines, l'écorce...

Les parties contenant les principes actifs sont récoltées et séchées. On peut ensuite les utiliser sous forme d'infusion (on verse de l'eau bouillante sur la plante) ou de décoction (on fait bouillir la plante avec l'eau pendant un temps variable).

De nombreux médicaments "chimiques" contiennent en fait une substance purifiée extraite d'une plante (le plus connu est certainement la digitale, cardiotonique). On trouve aussi des extraits secs de plantes pulvérisés et mis dans des gélules

### **Aromathérapie :**

L'aromathérapie est la thérapie par les plantes aromatiques. Une plante est dite aromatique lorsqu'une partie au moins contient des huiles essentielles. Les huiles essentielles sont généralement extraites par distillation. Si l'aromathérapie utilise des produits naturels, ce n'est pas toujours une médecine douce. Ce sont des substances très puissantes. Une huile essentielle est caractérisée par son espèce botanique exacte, l'organe producteur de la plante (feuilles, fleurs, etc...), la spécificité biochimique, qui varie selon le moment de la récolte et son lieu. Certaines huiles sont très toxiques et ne peuvent pas être utilisées par voie interne. On les utilise souvent en massage, dans le bain ou dans des diffuseurs.

## **Spagyrie :**

Le terme "spagyrie" signifie désunir, dissoudre, séparer, purifier, ainsi que lier et associer : Spao veut dire séparer, et ageiros signifie réunir. Le principe consiste à libérer "l'esprit" par fermentation. De fines parties de plantes végétales sont soumises à une fermentation alcoolique. Lors de cette étape, des huiles essentielles et d'autres substances sont libérées. Après fermentation, la masse végétale est distillée, ce qui permet l'extraction notamment des huiles essentielles, et d'autres substances volatiles. Le distillat est conservé. Les résidus végétaux sont asséchés et incinérés à haute température. Cette incinération permet de récolter les sels minéraux et les oligo-éléments. Les cendres végétales sont incorporées au distillat. Ainsi, tous les composés se retrouvent dans l'essence finale. C'est cette solution qui est utilisée pour le traitement, par voie interne ou externe.

La spagyrie a été développée par Paracelse, médecin et alchimiste suisse du Moyen Âge, et Friedrich Zimpel. Les alcoolats vont agir sur l'esprit (spiritus) donc le psychisme, les sels minéraux et les oligo-éléments (corps) vont agir sur le corps physique. Les huiles essentielles vont agir sur l'âme. Le remède spagyrique est en général spécialement composé pour une seule personne et contient un mélange de diverses essences destinées à soigner le corps physique et psychique.

## **Fleurs de Bach :**

C'est le Dr Edward Bach (1886-1936), médecin anglais, qui a mis au point cette thérapie florale pour qu'un individu puisse mieux surmonter ses problèmes psychiques. Le Dr Bach a identifié 38 sentiments négatifs chez l'homme (lâcheté, jalousie, ambition, malveillance, résignation.) et pour chacun de ces sentiments, il a trouvé une plante apte à le transformer en son contraire. Pour que les forces énergétiques de la plante puissent être utilisées par l'homme, les fleurs sont mises dans de l'eau de source pure, en plein soleil, sur le lieu de la cueillette. L'eau est ainsi chargée de l'énergie de la fleur. Cette solution concentrée est ensuite diluée. Elle est administrée sous forme de gouttes pour transformer les états négatifs en états positifs.

## **Anthroposophie :**

La philosophie anthroposophique est basée sur la croyance que certains procédés du monde minéral, végétal et animal trouvent leur pendant dans l'organisme humain. En raison de leur évolution commune, l'homme et la nature sont apparentés.

Le corps physique de l'homme est constitué à partir de minéraux inanimés. Il est mesurable physiquement (poids, taille). Une fois mort, le corps se désagrège en ses constituants chimiques.

Comme les plantes, l'homme a aussi des fonctions de reproduction et de croissance. La sphère où se déroulent ces processus vivants est appelée "corps éthéré". La manifestation de la vie est également liée au temps qui s'écoule.

L'homme possède également une vie spirituelle intérieure appelée corps astral. Elle est composée de la conscience dite terrestre, liée aux expériences et aux sensations, et de la conscience dite cosmique liée à la pensée.

C'est l'organisation du moi qui différencie fondamentalement l'homme de l'animal. Grâce à cette organisation du moi, l'homme peut maîtriser ses autres corps. Cette organisation du moi doit intégrer les autres corps tout au long de l'existence.

Lorsque l'on est malade, les 4 corps ne sont plus en harmonie, et l'organisation du moi est perturbée. En administrant des minéraux ou des végétaux, on peut remplacer un processus physiologique normalement pris en charge par l'un des 4 corps. Ce n'est pas seulement la substance active qui est importante, mais aussi le processus de fabrication, et la forme sous laquelle la substance est administrée (comprimés, solution).

### **Oligothérapie :**

Les oligo-éléments sont des minéraux indispensables à l'organisme en très faible quantité, aussi précieux que les vitamines. Ainsi les principales maladies peuvent être liées à une carence ou un déséquilibre en oligo-éléments. Elles peuvent être guéries par le simple fait de les absorber. Les oligo-éléments sont obtenus à partir de concentrés de végétaux, et dans certains cas de minéraux organiques.

L'oligothérapie est aujourd'hui devenue une science médicale.

### **Drainage lymphatique :**

Le système lymphatique fait partie de l'appareil circulatoire. La lymphe est un liquide formé de plasma sanguin et de globules blancs. Son rôle est à la fois nourricier et défensif. Il ne lui manque que les globules rouges et les plaquettes sanguines pour être du sang.

Son rôle essentiel dans l'organisme est d'apporter leur nourriture aux cellules du corps et évacuer les déchets cellulaires.

Le drainage lymphatique est un massage précis effectué le long du parcours des voies lymphatiques.

### **Réflexologie :**

La réflexologie est une thérapie énergétique qui est basée sur le principe de l'existence de zones réflexes situées dans les mains et les pieds qui correspondent à des parties, des organes ou des glandes du corps.

Les zones réflexes envoient un message qui passe des nerfs vers la moelle épinière jusqu'au cerveau. Les fibres nerveuses, alors sollicitées, apportent une stimulation à l'organe concerné, stimulation nécessaire au rétablissement de son équilibre énergétique afin d'être en mesure de mieux remplir sa fonction.

Il est prouvé que la majorité des problèmes de santé sont le résultat d'une accumulation de stress. Une séance de réflexologie agira sur le système nerveux et

apportera une grande détente tant physique que morale. Le corps a besoin de réapprendre à se mettre rapidement en état de détente après un stress. La réflexologie rééduque le corps dans ce sens.

### **Osthéopathie :**

Les principes de l'ostéopathie ont été formulés en 1874 par le Dr Andrew Taylor Still, alors que la science médicale était encore à ses débuts. Still croyait que les maladies étaient causées par une interférence mécanique entre des nerfs et la circulation sanguine. Il croyait que de nombreuses maladies pourraient être guéries par la manipulation des os, des nerfs et des muscles déréglés ou déplacés.

Les médecins ostéopathes considèrent que les problèmes de mobilité du système musculo-squelettique sont liés à l'organisme dans sa totalité (tous les organes et le système nerveux). L'être humain est un tout. Il forme une unité complète biologique, émotionnelle, spirituelle. Par conséquent, le corps humain fonctionne bien dans sa totalité, ou fonctionne mal complètement.

Toute perturbation d'une région déterminée du corps pourra se manifester dans n'importe quelle autre région du corps.

L'ostéopathie traite la cause profonde des troubles, la raison pour laquelle la maladie se produit chez tel individu, la source des tensions qui entravent le bon fonctionnement de l'organisme. En palpant, massant, les tensions disparaissent peu à peu, partout où elles se forment.

La colonne vertébrale est considérée comme l'élément central. Des tensions musculaires et ligamentaires entraînent des tiraillements dans les vertèbres et dans tout le corps. Les extrémités, c'est-à-dire le crâne et le sacrum sont les plus concernés, car c'est le départ et l'arrivée.

Les adeptes de "l'ostéopathie crânienne", de la "thérapie cranio-sacrée", de la "thérapie crânienne" et d'autres techniques analogues, affirment que les os du crâne peuvent être manipulés pour soulager la douleur et beaucoup d'autres maux. Ils affirment aussi qu'un rythme existe dans le courant du liquide céphalo-rachidien autour du cerveau et de la moelle épinière. Ils croient que les maladies peuvent être diagnostiquées en décelant des anomalies dans ce rythme et qu'elles peuvent être corrigées en manipulant le crâne. Le créateur de l'ostéopathie crânienne était l'ostéopathe William G. Sutherland qui publia son premier article sur ce sujet au début des années 1930.

### **Lithothérapie ou Cristallothérapie :**

Du grec lithos (pierre), la Lithothérapie est une médecine douce qui se sert de l'énergie des pierres pour rééquilibrer et réharmoniser l'organisme. Elle utilise entre autres sept zones du corps, appelées chakras, par lesquelles les échanges énergétiques ont lieu. Les pierres et les minéraux possèdent des vibrations et des qualités qui les rendent aptes à dénouer les tensions physiques et psychiques. Placées au niveau des chakras (centres énergétiques du corps) ou portées en

pendentif, elles auraient le pouvoir de soulager les organes auxquels elles sont naturellement connectées.

L'énergie des pierres est liée à leur composition chimique, à leur couleur et à leur forme. Elles travaillent sur tout notre corps, mais surtout sur nos chakras (centre d'énergie).

Certaines pierres calment, d'autres stimulent, renforcent ou créent une protection.