Préface

Pratique, simple et efficace… ce livre constitue une bible des thérapeutiques manuelles. D'Accident vasculaire cérébral à Zona, voici des traitements faciles à mettre en œuvre dans toutes les circonstances : à la maison, en voyage, pendant les vacances… Des centaines de protocoles comportant des conseils à base de plantes, tisanes, gélules, vitamines, huiles essentielles et oligo-éléments… permettant de faire face aux situations d'urgences, aux affections les plus courantes et aux pathologies dégénératives abandonnées par la médecine officielle.

Ce livre apporte de multiples réponses aux maladies qui empoisonnent votre quotidien. Il vous permettra de :

- vous familiariser avec la manière dont fonctionne et réagit votre corps ;
- reconnaître les symptômes d'une affection (acné, hypertension, spasmophilie, ulcères, ostéoporose, fibromyalgie…) ;
- comprendre ce dont vous souffrez (chaque pathologie est expliquée de manière simple) ;
- prendre les bonnes décisions ;
- modifier votre mode de vie (diététique, activités physiques, gestion du stress).

Son originalité, c'est d'exposer, d'expliquer et de donner des réponses à des pathologies que vous ne trouverez dans aucun autre manuel, en particulier les pathologies qui émergent du fait du prolongement de l'espérance de vie et de la pollution alarmante de notre environnement : la spasmophilie, la fibromyalgie, les maladies auto-immunes, les pathologies dégénératives telles le Parkinson, l'Alzheimer ou la sclérose en plaques, l'irruption des pathologies virales et le lot de maladies qui relèvent du mal-être.

Le livre n'est pas avare de solutions thérapeutiques. Dans la constellation de remèdes qu'offrent les médecines naturelles ou alternatives, nous avons privilégié l'homéopathie, la reine des médecines par sa profondeur d'action, les plantes, les huiles essentielles, les oligo-éléments, la nutrithérapie.

Pourquoi « médecines alternatives » ? Tout simplement parce qu'elles sont le plus souvent sous-tendues par un esprit médical original, une autre « philosophie » des soins. Ce terme « alternatives » ne signifie pas la recherche et la revendication à tout prix de la marginalité, d'une rupture avec le monde médical officiel. De même elles ne prétendent pas être la panacée pour le malade. Toutefois, elles permettent de se substituer à la médecine en place dès lors que celle-ci n'offre pas de solution, situation que l'on rencontre chaque jour. Par ailleurs, ces médecines naturelles peuvent éviter certains excès de l'allopathie, notamment les abus médicamenteux et leurs conséquences, bref pallier ce manque de souplesse vis-à-vis de chaque individualité, inhérent à toute médecine chimique exercée à grande échelle.

Nous voulons offrir au lecteur les meilleures informations possibles sur ces médecines et leurs plus récentes perspectives. Ce livre n'est donc pas destiné à être un catalogue de «recettes », et supplanter à bon compte le diagnostic et la thérapie du médecin. Il ne s'agit pas non plus, d'un manuel technique, aux développements ardus et réservés aux seuls médecins.

Nous voulons tout simplement répondre aux interrogations légitimes des patients devant les multiples choix thérapeutiques qui s'offrent à eux. Jamais les perspectives n'ont été aussi nombreuses. Pourtant combien de malades, impatients de guérir, vont de faux espoirs en fausses promesses en « faisant la tournée » des médecins, avant de pouvoir tomber enfin sur la bonne thérapeutique !

C'est ce « nomadisme » frustrant et coûteux, si souvent répété, que ce manuel a aussi l'ambition de faire éviter, en orientant le patient vers l'une ou l'autre de ces thérapies, ses symptômes spécifiques ou modalités (en homéopathie) et en lui indiquant avec précision ce que chacune est susceptible d'améliorer et de guérir avec succès, mais aussi, évidemment, quelles sont leurs limites.

La perspective d'une médecine adaptée à chaque individu, plus personnalisée et plus humaine, passe par cette nécessaire information du malade. Connaître son corps, se nourrir, savoir choisir dans la nature ce qui nous convient le mieux, c'est prendre sa santé en main et avancer chaque jour vers un bien-être optimal.