

Corinne Lalo et Michèle Bontemps

Préface du Pr Henri Joyeux

SE SOIGNER SANS MÉDICAMENTS DE A à Z



DE « ABCÈS » À « ZONA », TOUS LES PETITS
SOUCCIS DE SANTÉ QUE L'ON PEUT
SOIGNER DE FAÇON NATURELLE

POCHE
L E D U C . S
SANTÉ

Brûlures, diabète, migraine, fièvre, infections... Votre premier réflexe reste encore de prendre des médicaments de synthèse? Pourtant, il existe d'autres solutions plus respectueuses de votre organisme.

S'appuyant sur des techniques ancestrales de phytothérapie, d'aromathérapie, de nutrition, et de méditation, cet ouvrage vous apporte des conseils variés pour soigner chacun de vos maux sans médicaments.

Les réponses naturelles à tous vos petits soucis de santé

Dans ce livre :

- **De A comme « abcès », à Z comme « zona »**, le dictionnaire de tous les petits soucis de santé que l'on peut soigner de façon naturelle.
- **La description et les causes de chaque maux**, et les méthodes pour ne pas gêner l'organisme dans son travail d'autoguérison.
- **Des pistes pour comprendre et parfois soulager les nouvelles maladies de civilisation**, telles que la maladie d'Alzheimer, l'autisme, l'hyperactivité...

Corinne Lalo, journaliste grand reporter depuis trente ans, spécialisée dans la santé, a couvert de grandes affaires médiatiques. Elle est coauteure du *Livre noir du médicament* (Éditions Plon).

Journaliste, écrivain, chroniqueuse (« *Matin Bonheur* »), (« *TV Mag* »), **Michèle Bontemps** a publié divers ouvrages sur les médecines douces pour la beauté, la forme et l'hygiène de vie.

POCHE

L E D U C . S
SANTÉ

9,90 euros
PRIX TTC FRANCE

ISBN : 979-10-285-1617-8



9 791028 516178

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :
bit.ly/newsletterleduc

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les
réseaux sociaux.



Coordination éditoriale : Goyave Verchezer
Conception graphique : Corinne Liger

Pour l'édition du grand format :
©le cherche midi 2015

Design de couverture : Antartik
Image de couverture : Adobe Stock

© 2019 Leduc.s Éditions
10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Buffon
75015 Paris – France
ISBN: 979-10-285-1617-8

SE SOIGNER
SANS MÉDICAMENTS
de **A** à **Z**

Corinne **LALO** & Michèle **BONTEMPS**

SE SOIGNER
SANS MÉDICAMENTS
de **A à Z**

AVERTISSEMENT AU LECTEUR

L'autodiagnostic et l'automédication comportent des risques. Les informations fournies dans cet ouvrage constituent une documentation générale qui ne saurait remplacer un diagnostic ou un traitement médical.

Les noms des médicaments sont donnés par molécule et non par marque; reportez-vous à la notice pour en avoir la composition.

Préface

Le titre de ce livre vous étonne. Pourtant, il vous le faut, il doit être dans toutes les familles. Il y a le Vidal des médecins, voici celui des familles.

Offrez-le vite à votre médecin, il vous comprendra mieux, il lui sera utile pour ses enfants et ses patients.

Évidemment, on ne peut soigner les différentes localisations cancéreuses qui peuvent nous atteindre, et que je connais bien, sans médicaments.

Il faut aussi traiter avec des médicaments spécifiques qui ont fait leurs preuves les insuffisances cardiaques, respiratoires, rénales... et les nombreuses maladies infectieuses.

Mais vous le savez bien, il y a beaucoup d'abus médicamenteux. Ils font les choux gras des lobbies pharmaceutiques. Leurs effets secondaires imposent d'autres médicaments en chaîne.

C'est officiel, les labos ont même créé des maladies pour que nous consommions leurs molécules. Elles leur ont coûté très cher, des dizaines de millions d'euros pour obtenir la terrible AMM, autorisation de mise sur le marché.

Il y a eu la recherche en laboratoire, les experts, les conseillers des ministres, les essais de phase I, puis II, puis III, et des années pour atteindre le but : commercialiser.

On les comprend facilement. Il faut rentabiliser, car « vous le valez bien ». Ils sont conseillés par d'excellents publicitaires qui savent scruter les peurs et les désirs du plus grand nombre.

– Tous les médicaments de l'anxiété, de la déprime, de l'insomnie... Nous en sommes, en France, les plus gros consommateurs au monde !

– Les statines, donc baissions les taux normaux de cholestérol et tout le monde en aura besoin, les médecins généralistes prescriront largement.

– La vitamine D dont on a augmenté le taux normal afin que vous ayez besoin d'un complément, même si vous vivez autour de la Méditerranée où le soleil suffit largement à nous aider à fabriquer sous la peau cette précieuse vitamine et à la stocker pour l'hiver comme la célèbre fable *La Cigale et la Fourmi*.

– En vieillissant, les femmes seront ménopausées, femmes et hommes vont devenir andropausés, ostéoporotiques... il leur faudra des pilules, des gélules, des patchs...

Dans les maisons de retraite, chacune, chacun a son plumier avec ses rayonnages, chaque jour, avec leurs horaires, remplis dès le matin de poudre, de gélules, de pilules. Pour le cœur, le souffle, la constipation, les urines, la mémoire, le sommeil...

– Toutes les jeunes filles prendront la pilule, peu importe qu'elle soit dangereuse et même cancérigène (classe I comme les traitements hormonaux substitutifs, THS ou THM de la ménopause), on la leur fera avaler en fin de collège avec un pass contraception qui leur donnera leur autonomie sans que les parents le sachent.

– Garçons et filles devront être vaccinés avec des vaccins penta ou hexavalents qui couvrent de nombreuses maladies, l'hépatite B deux mois après la naissance, le cancer du col de l'utérus ou ORL dès l'âge de 9 ans, en CM2... Peu importent leurs complications, la présence d'aluminium délétère et de formaldéhyde cancérigène, le rapport bénéfices/risques reste positif, évalué en pourcentage de la population. Mais combien courent réellement le risque de ces pathologies? Donc le raisonnement reste simpliste: ne comptons pas les quelques décès et les cas de plus en plus nombreux de sclérose en plaques qui seront soignés dans des essais thérapeutiques où le patient devient cobaye...

Heureusement, le bon sens n'est pas mort. Ce livre le démontre. Un très grand merci à Corinne Lalo et à Michèle Bontemps pour cette excellente présentation car, grâce à l'ordre alphabétique, vous accéderez à la maladie que vous voulez éviter ou soigner le plus simplement.

Cet excellent guide vous aide à réfléchir, méditer même sur ce que la nature vous offre, vous donne *gratuitement*, sans AMM.

Une belle économie pour votre santé qui nous coûte si cher. Vous allez la prendre en main naturellement, comme vous avez changé d'alimentation pour manger mieux et meilleur.

Pr Henri JOYEUX

Principe du livre

Chaque « maladie » est abordée avec la même grille :

↳ DE QUOI S'AGIT-IL ?

De quoi s'agit-il ?

Breve description des symptômes et du contexte dans lequel ils surviennent.

↳ CAUSES PROFONDES

Les causes immédiates sont décrites, mais aussi les causes plus lointaines. Un problème surgit sur un terrain qui s'est dégradé. Il s'agit là d'examiner les carences, les toxiques chimiques ou médicamenteux qui ont pu précéder ou provoquer la maladie.

↳ QUE FAIRE LOCALEMENT ?

Ici sont décrites toutes les possibilités qui s'offrent pour traiter les problèmes de l'extérieur, par la peau (cataplasmes, inhalations, bains thermiques, mouvements, etc.).

↳ QUE FAIRE EN INTERNE ?

Là sont abordés tous les soins qui nécessitent de faire pénétrer un remède à l'intérieur du corps : tisanes, vitamines ou compléments alimentaires si besoin.

↳ CÔTÉ ALIMENTATION

« Que ton aliment soit ton médicament », disait Hippocrate, le médecin grec de l'Antiquité.

De nombreux dysfonctionnements du corps humain proviennent de l'alimentation, que ce soit de sa qualité, de sa quantité ou de sa composition.

La ou les solutions pour y remédier passeront souvent par une réforme de l'alimentation.

↳ **ATTENTION AUX MÉDICAMENTS DE SYNTHÈSE**

Dans cette section sont décrits les effets secondaires des médicaments qui sont officiellement recommandés par les autorités sanitaires pour chaque maladie.

Esprit du livre : « D'abord, ne pas nuire ! »

Le livre est loin d'être complet, mais il a pour objectif de faire comprendre comment reconnaître et faire face à des petits « réajustements » de l'organisme lorsqu'il est en danger. Souvent, ce que l'on perçoit comme une maladie n'est rien d'autre que la manifestation d'une défense du corps pour le protéger contre des agressions plus graves.

Par exemple, la fièvre en cas d'infection permet de détruire de nombreux virus et bactéries qui ne survivent plus dès que la température du corps augmente de quelques degrés.

Les remèdes proposés font appel à la sagesse des « grands-mères », mais aussi à celle des herboristes, des thérapeutes et des chercheurs qui nous ont précédés.

Nous les avons réexaminés à la lumière des dernières découvertes scientifiques sur chaque question.

Certaines maladies de civilisation, dites maladies émergentes (Alzheimer, Parkinson, hyperactivité, sclérose en plaques, cancers, etc.), sont également abordées dans ce livre, non pas pour prétendre les guérir, mais pour apporter un éclairage qui contribue à leur compréhension.

L'esprit du livre est donc de donner à chacun quelques clés pour mieux gérer sa santé et permettre à l'organisme de rester en bon état de marche.

Le premier souci du livre s'inscrit dans l'enseignement d'Hippocrate : « D'abord, ne pas nuire ! » (« *Primum non nocere.* »)

Le livre ne remplace pas le médecin, qui reste indispensable.

Sommaire

Préface	9
Principe du livre	13
Esprit du livre : « D'abord, ne pas nuire ! »	15

A

ABCÈS	25
ACCIDENTS MUSCULAIRES	27
ACNÉ	27
ACOUPHÈNES	31
AÉROPHAGIE	33
ALIMENTATION ANTITOXIQUE	33
ALLERGIES	35
ALOPÉCIE	38
ALZHEIMER (MALADIE D')	38
AMPOULE	45
AMYGDALES	46
ANÉMIE	52
ANGINE	56
ANGOISSE, ANXIÉTÉ, ATTAQUE DE PANIQUE	60
ARTHROSE, ARTHRITE, ARTICULATIONS DOULOUREUSES	65
ASTHME	72
AUTISME	80

B

BALLONNEMENTS	85
BOSSES	90
BOUCHE (PARODONTOSE)	90
BOUFFÉES DE CHALEUR (MÉNOPAUSE)	92
BOUTONS	94
BRONCHITE (APRÈS UN RHUME)	94
BRÛLURES	101
BRUXISME	104

C

CALCULS RÉNAUX	109
CANCERS (CAUSES)	109
CAUCHEMARS	112
CELLULITE	114
CÉPHALÉE	120
CERNES	120
CHEVEUX (PROBLÈMES DE)	121
CHOC, CONTUSION, HÉMATOME	125
CHOLESTÉROL	128
CICATRICES	132
CIRCULATION	135
COLITE	136
CÔLON IRRITABLE	136
CONCENTRATION (MANQUE DE)	136
CONJONCTIVITE	140
CONSTIPATION	144
CORS AUX PIEDS (DURILLONS)	150
COUPEROSE	151
COUPS DE SOLEIL	153

COUPURE	156
COURBATURES	157
CRAMPES	159
CREVASSES	163
CYSTITE	164

D

DARTRES	171
DÉCHIRURE MUSCULAIRE	174
DÉMANGEAISONS	174
DÉMAQUILLAGE	175
DENTS (MAUX DE)	176
DÉPRESSION, DÉPRIME	177
DERMATOSES	186
DIABÈTE	187
DIARRHÉE	192
DIGESTION	195
DOIGT DOULOUREUX	204
DOS (MAL DE)	206
DOULEURS	208
DOULEURS FACIALES	214

E

ÉCHARDE	215
ECZÉMA	216
ÉLONGATION	219
ENDOMÉTRIOSE	219
ENGELURES	220
ENROUEMENT	221
ENTORSE	225

ÉPAULES (MASSAGE)	229
ÉPILEPSIE	230
ESCARRES	234
ESTOMAC	236

F

FATIGUE	237
FATIGUE CHRONIQUE (SYNDROME)	243
FIBROMES	246
FIBROMYALGIE	249
FIÈVRE	254
FLATULENCES	257
FOIE (MAL DE)	260
FURONCLE	265

G

GASTRITE (GASTRO-ENTÉRITE)	267
GENCIVES (MAL DE)	270
GLUTEN (INTOLÉRANCE AU)	274
GOITRE	277
GORGE	279
GOUTTE	284
GRIPPE	289

H

HALEINE	299
HANCHE (DOULEUR À LA)	301
HÉMORROÏDES	303
HÉPATITE	307

HERPÈS	307
HYPERACTIVITÉ	311
HYPERTENSION	314
HYPERTHYROÏDIE	321
HYPOTHYROÏDIE	324

I

INFECTION URINAIRE	327
INSOMNIE	327
INTESTIN IRRITABLE	327

J

JAMBES LOURDES	337
----------------------	-----

L

LARYNGITE	341
LUMBAGO	341
LYME (MALADIE DE)	344

M

MAIGRIR	349
MAINS ABÎMÉES, GERCÉES	349
MAL DE TÊTE	350
MIGRAINE	350
MONONUCLÉOSE (OU MALADIE DU BAISER...)	358
MUSCLES (DOULEURS, ÉLONGATION, DÉCHIRURE)	360
MYCOSES DES PIEDS	364
MYCOSES VAGINALES	366

N

NAUSÉES	367
NERVOSITÉ	370
NÉVRALGIE	373
NEZ BOUCHÉ	376

O

OBÉSITÉ	377
ŒDÈME	381
ONGLES CASSANTS	382
OREILLE (PROBLÈMES D')	384
OREILLONS	384
ORGELET	391
OSTÉOPOROSE	393
OTITE	395

P

PARKINSON (MALADIE DE)	401
PEAU	406
PELLICULES	410
PERTES BLANCHES	414
PEUR	415
PHARYNGITE	416
PHLÉBITE	416
PIEDS	418
PIQÛRE D'INSECTE	420
POIDS (PROBLÈMES DE)	423
POINT DE CÔTÉ	428
POINTS NOIRS	428

POUX	433
PROSTATE	435
PSORIASIS	440

R

REFLUX GASTRO-ŒSOPHAGIEN (RGO), RÉGURGITATIONS	449
RÈGLES DOULOUREUSES	454
REINS	464
RÉTENTION URINAIRE	468
RHUMATISMES	470
RHUME	483
RHUME DES FOINS	497
RIDES	500
RONFLEMENTS	502
ROUGEOLE	504
RUBÉOLE	510

S

SCARLATINE	517
SCIATIQUE	521
SCLÉROSE EN PLAQUES	526
SEINS DOULOUREUX	529
SELLES	531
SEXE	533
SINUSITE	538
SOMMEIL	543
SPASMOPHILIE	552
STRESS	557

T

TDAH (TROUBLES DU DÉFICIT DE L'ATTENTION AVEC OU SANS HYPERACTIVITÉ)	567
TÊTE (MAL DE)	567
TOUX	567

V

VACCINS	573
VAGINALES (INFECTIONS)	575
VARICELLE	580
VARICES	585
VERGETURES	591
VERRUES	593
VERRUES GÉNITALES	597
VERTIGES	598
VÉSICULE BILIAIRE	599
VIRUS	603
VOIX	606

Z

ZONA	609
Bibliographie	617
Index	619

A

ABCÈS

(Voir également Acné.)

↳ DE QUOI S'AGIT-IL ?

Ces petits amas de pus douloureux sont le résultat de l'action du système immunitaire qui essaye de se débarrasser d'éléments toxiques pour l'organisme, qu'ils soient bactériens ou chimiques.

Normalement, c'est le foie qui purifie le sang mais, lorsqu'il est débordé ou défaillant, il ne fait pas son travail correctement et les autres émonctoires ou filtres comme la peau passent à l'action.

C'est en gros la deuxième ligne de défense.

↳ CAUSES PROFONDES

Une alimentation industrielle et déséquilibrée trop riche en graisses et en sucres est souvent à l'origine des abcès. Il faut donc éviter les charcuteries, les fromages, les viandes grasses, les sodas, les fritures, les bonbons, les pizzas, les frites, etc.