

## Préface

Pendant des siècles, la médecine populaire a accumulé une expérience empirique de guérison de telle ou telle maladie. Beaucoup de personnes enthousiastes ont créé et testé avec succès des méthodes non traditionnelles. Cependant, dernièrement, la formation médicale classique met l'accent sur la thérapie chimique, jusqu'à ignorer ou, pire encore, cataloguer comme charlatanisme beaucoup de méthodes populaires rationnelles et de recommandations de la médecine non-traditionnelle. C'est vrai, il y a beaucoup de charlatans déguisés en médecins. D'ailleurs, il est assez facile de les distinguer des véritables enthousiastes de la médecine. Un charlatan propose de tout faire par lui-même, de soigner presque sans faire intervenir le malade, il trouvera lui-même la maladie à soigner et, bien sûr, la guérira, car c'est ce qu'exige le seul objectif du charlatan, le profit. **Il est pourtant pratiquement impossible de préserver la santé et plus encore de guérir la maladie sans la participation du malade lui-même.** L'homme doit faire d'importants efforts pour être en bonne santé : c'est sur cela que se basent toutes les méthodes rationnelles des médecines populaires et non-traditionnelle.

Après avoir analysé un grand nombre de méthodes et de systèmes de préservation de la santé (G. Sheldon, P. Bregg, S. Kneipp., N. Amosov, A. Mikouline, P. Ivanov et autres), certaines données sur l'hygiène générale et sur l'hygiène sociale, et après avoir, bien entendu, confronté tout cela aux données de la physiologie, nous avons remarqué que les tenants d'un système quel qu'il soit ont

tendance sinon à réfuter, du moins à ignorer ce que propose toute autre méthode de santé. Pourtant, dans n'importe laquelle d'entre elles, on peut trouver des éléments raisonnables et avoir recours à un ensemble de différentes méthodes. Le « Code pour une santé retrouvée » que nous vous proposons ne se limite pas à une méthode. La combinaison de toutes les recommandations sera la plus efficace. Il s'agit, d'une certaine manière, d'un code de vie. Et ce qui est le plus étonnant, c'est que ces règles sont compatibles avec tout régime politique, avec toute religion, philosophie ou idéologie.

En ce moment se développe une science de la santé : la valéologie. L'approche de la prévention et du traitement des maladies développée dans le « Code pour une santé retrouvée » est précisément valéologique, c'est-à-dire basée sur la stimulation des forces de l'organisme par des procédés non-spécifiques.

Dans notre pratique clinique nous nous en tenons à une méthodologie fondée sur certains principes. Tout d'abord, grâce aux méthodes de la médecine classique et à la connaissance des mécanismes de la maladie, il est indispensable de soigner les principaux symptômes, d'améliorer l'état du malade. Mais ceci n'est qu'une étape préparatoire. L'étape essentielle commence quand le malade se sent mieux et qu'il se sent capable de mettre en œuvre nos autres recommandations qui sont des méthodes d'entraînement non-spécifique pour l'organisme. Nos principaux moyens d'action sont basés aussi bien sur les techniques traditionnelles d'exercices physiques et de physiothérapie que sur des méthodes non-traditionnelles proposées par différents systèmes de santé. En d'autres termes, il s'agit déjà de soigner le patient. Il reste ensuite à apprendre à l'homme à ne pas tomber malade, lui apprendre à apprécier sa propre santé et à la conserver.

En utilisant les méthodes de santé non-traditionnelles, nous ne les avons pas suivies aveuglément. Avant tout, nous avons analysé les effets physiologiques de l'utilisation de telle ou telle méthode et, au besoin, nous les avons modifiées.

Par exemple, en utilisant « Mon Petit » de P. Ivanov, le système suivant a été élaboré :

- a. Au début, pendant un certain temps (en fonction de l'état physique du malade), le patient doit s'asperger les pieds et les mains d'eau glacée deux fois par jour.
- b. En été, il doit se baigner deux fois par jour dans l'eau froide de la rivière, et seulement après, commencer à s'asperger deux fois par jour d'eau froide, quel que soit le temps qu'il fait dehors.
- c. Au jeûne conseillé de 24 ou de 36 heures, il faut ajouter des éléments de jeûne médical de 5 – 7 – 12 – 15 jours. Le plus difficile pour l'homme, dans la méthode de P. Ivanov (tout comme dans beaucoup d'autres méthodes), c'est le jeûne (qui demande une endurance consciente) et les ablutions à l'eau froide.
- d. Ensuite, il est très important d'apprendre à l'homme à croire en lui-même, en ses forces et en ce mode de vie qu'il s'est choisi et qui est la condition de son maintien en bonne santé.

Cependant, « il n'y a pas de prophète en sa patrie » et, comprenant cela, on devait amener l'homme à choisir une existence, un mode de vie qui lui plairait, qui serait acceptable et qu'il pourrait afficher dans son milieu social.

**Pour ce qui est du dernier point, il faut noter qu'il est très important que l'homme ne se contente pas d'apprendre à se maîtriser, à maîtriser son corps, mais qu'il croie aussi à la méthode. Ceci est l'un des points essentiels dans tout système de santé.** Nombreux sont

ceux qui suivent plus ou moins la méthode qu'ils se sont choisie.

**L'art de soigner du médecin est un grand art. Mais un art plus grand encore, c'est celui d'avoir suffisamment de connaissances médicales et de courage pour pouvoir, lorsque c'est possible, non pas soigner le malade, mais LUI LAISSER LA POSSIBILITE DE SE SOIGNER LUI-MEME. Il s'agit de lui donner un ensemble de méthodes non-spécifiques, lui apprendre à se soigner ou alors, ayant soulagé les principaux symptômes par des interventions mineures, activer les forces immunitaires de l'organisme.**

La plupart des auteurs des méthodes de santé non-traditionnelles avaient une approche empirique, mettant en pratique ce qui parfois était connu depuis des temps immémoriaux. Ils n'avaient pas découvert, mais proposé certaines méthodes, en faisant un système plus ou moins complet. Le mérite des auteurs des systèmes curatifs réside dans la foi qu'ils avaient en leur méthode. L'auteur devenait – lui-même porteur de sa méthode, l'enseignant à tous ceux qui le souhaitaient. Finalement, ils ne sont ni des guérisseurs ni des médecins, mais des Maîtres. P. Ivanov se désignait comme maître, et il est vraiment un Maître, un pédagogue de la méthode qu'il propose. Toute autre personne qui prendra une méthode donnée, la suivra et la portera aux gens, pourra être un Maître, et pas besoin pour cela d'être médecin.

Au Kazakhstan, on peut désigner comme Maître Sara Alpysovna Nazarbaeva : elle a pris la méthode de « Mon petit » dans son ensemble, l'a développée, elle l'utilise elle-même et la diffuse largement. En ce sens, elle est vraiment un Maître : elle enseigne la santé aux gens.

Il faut [...] étudier tout ce qui est bon sur la base du mode de vie des gens encore en bonne santé.

Hippocrate

Tout le monde sait mourir, il faut apprendre à vivre

P. Ivanov

Si tu veux rattraper le vent, selle deux chevaux, si tu veux trouver un miracle, selle-en trois : un te portera, les deux autres porteront ta patience.

Proverbe kazakh

## Qu'est-ce que la santé ?

Nous protégeons jalousement notre réputation, nous prenons soin de notre maison, de notre voiture, de nos vêtements, de nos livres, de notre argent enfin, mais pas de notre organisme. Comme l'avaient déjà remarqué les anciens, on ne fait pas attention à la santé tant qu'on l'a.

C'est seulement quand les premiers petits signaux apparaissent que nous faisons parfois de molles tentatives de « nous préserver » qui souvent ne dépassent pas les bonnes intentions. Les appels insistants, impersonnels et assommants des hygiénistes à « se laver les mains avant le repas », ainsi que les recommandations formelles des médecins appelant à « ne pas être nerveux » ou à « respecter la diète » ne font qu'aggraver les choses.

L'homme est un être social et il s'identifie de manière assez objective comme une composante de la société. Toute l'activité de l'être humain, sa raison sont orientés vers la réussite sociale. Cela se fait parfois au détriment de la nature biologique de l'homme qui est partie intégrante

de la nature. Pour préserver véritablement sa santé, il faut avant tout réaliser qu'on est cette parcelle de la nature, comprendre et sentir sa place dans la nature, dans la biosphère de notre planète, dans l'Univers.

Le siècle dernier pourrait très bien être appelé siècle de la thérapie chimique, tellement sont grands les succès dans l'élaboration de nouveaux médicaments. Mais, en même temps, ces produits de synthèse fortement actifs ont souvent provoqué des effets secondaires négatifs. C'est pourquoi les dernières décennies sont caractérisées par un retour intensif aux thérapies populaires : le yoga, la médecine tibétaine, la réflexothérapie et d'autres méthodes dont les racines sont essentiellement en Orient : en Chine, en Inde, au Japon. Parfois cet intérêt prend la forme d'engouements épisodiques ce qui arrange bien les « guérisseurs populaires » non-qualifiés, et parfois tout simplement les truands. D'un autre côté, l'utilisation de ces méthodes suppose de faire appel aux gens qui les maîtrisent, ce qui est parfois difficile pour ne pas dire impossible. Quant à l'application en solitaire de ces techniques, elle est souvent inefficace et parfois même nocive pour l'organisme.

**Est-ce qu'il n'existe pas des méthodes de santé auxquelles on pourrait avoir recours de manière autonome, sans risque de se tromper ? Il serait utile ici de se rappeler les méthodes utilisées depuis des siècles par les Russes et les autres peuples slaves. Elles ne sont pas moins efficaces et, dans beaucoup de cas, sont même plus acceptables pour l'homme contemporain avec sa charge de soucis quotidiens. Car faire sérieusement du yoga demande plusieurs heures d'entraînement par jour, alors que la plupart des méthodes russes pour conserver sa santé n'exigent pas beaucoup de temps.** Malheureusement, beaucoup de méthodes sont inconnues des disciples potentiels, et beaucoup d'autres sont simplement oubliées.

Il ne faut pas non plus perdre de vue que beaucoup de professionnels du milieu médical, préférant les méthodes de la médecine officielle, ont une opinion négative de toutes les autres formes de thérapie. Cette étroitesse d'horizon fait qu'aujourd'hui la médecine populaire ne repose pas sur une base scientifique suffisamment solide, les mécanismes physiologiques de ses techniques ne sont pas étudiés, ce qui diminue grandement leur utilité thérapeutique, les prive d'objectif en les cantonnant à des règles trouvées de manière empirique.

Les sages ont évoqué, depuis la nuit des temps, l'importance de préserver la santé. Dans les Upanisads hindous on peut lire : « C'est seulement le corps qu'il faut honorer ici-bas, du corps qu'il faut s'occuper. Celui qui honore son corps ici, qui en prend soin, atteindra les deux mondes, ici-bas et là-haut... »

De l'Antiquité nous sont parvenues non seulement les paroles d'Hippocrate (dont une est placée ici en épigraphe), mais aussi de beaucoup d'autres. Alcméon, par exemple, affirme : « ce qui préserve la santé, c'est l'équilibre (l'isonomie) dans le corps des forces de l'humide, du sec, du froid, du chaud, de l'amer, du sucré etc. ; le règne de l'un d'entre eux est cause de maladie. Car le règne d'un des contraires est fatal ».

Al-Farabi dans le traité « Des organes du corps humain » note : « La médecine étudie les fonctions de santé dans le corps humain et dans chacun de ses organes, car la médecine, c'est un art qui se base sur des principes véridiques qui contribuent au maintien de la santé de l'organisme humain et de chacun de ses organes ».

Ont accordé de l'importance à la préservation de la santé Galène, Paracelse, Avicenne, beaucoup de médecins du Moyen Age, de la Renaissance, des Temps Modernes. Il est intéressant de citer pour illustration les conseils de l'essayiste Sydney Smith qui, au fond, peut déjà être considéré comme un système thérapeutique.

1. Vivez aussi bien, agréablement et joyeusement que vous en êtes capable.
2. N'oubliez pas la douche froide quotidienne.
3. Lisez des livres joyeux et amusants.
4. Ne scrutez pas des horizons trop lointains de votre existence, en tout cas pas au-delà du déjeuner et du dîner.
5. Evitez l'oisiveté.
6. Allez rendre des visites, soyez avec vos amis, avec ceux à qui vous êtes sympathique et qui vous sont agréables.
7. Faites aussi des rencontres étonnantes, sortant de l'ordinaire.
8. Dites librement et ouvertement que vous êtes de mauvaise humeur, ne laissez pas cette humeur à l'intérieur de vous.
9. N'abusez pas du thé et du café.
10. Essayez de comparer votre vie, votre destin, la manière dont votre vie s'est organisée à la vie et au destin des autres, de ceux que vous connaissez.
11. N'attendez pas trop de la vie.
12. Evitez les poètes, n'approchez pas trop les œuvres des dramaturges, laissez de côté les romans sérieux, ne cherchez pas à rencontrer des gens sujets à la mélancolie ou excessivement sentimentaux.
13. Faites le bien autour de vous.
14. Ne restez pas enfermés, sortez de chez vous, l'air frais est l'ennemi de la mauvaise humeur.
15. Que dans votre chambre, dans votre maison il y ait plus de lumière, que le soleil et non pas la nuit y gouverne.
16. Considérez que vos pires ennemis sont la paresse et l'oisiveté.
17. Et que dans votre cheminée un feu vif soit souvent allumé.

18. Evitez de vous sous-estimer, enlevez de votre esprit cette bêtise qui consiste à se considérer bon à rien et pire que tout le monde.
19. Cultivez la fermeté de caractère, la suite dans les idées, la persévérance, la ténacité ; aussi bien dans vos pensées que dans vos actes, soyez un chrétien raisonnable.
20. Et, comme résultat de tout ce qui a été dit, tentez d'atteindre une chose très simple et néanmoins très importante : essayez d'être un homme heureux.

La médecine s'est traditionnellement développée comme une science de la maladie. Tous ses efforts ont eu depuis des siècles pour objectif de perfectionner les méthodes de diagnostic et de guérison des maladies. Une situation paradoxale s'est installée : l'objectif de la médecine est la santé, alors que son champ d'action, ce sont des hommes malades. Sur le même thème, on peut faire remarquer que même des béquilles en or ne remplacent pas pour nous nos propres jambes, pourtant si ordinaires.

L'évolution des choses est telle que la médecine contemporaine s'oriente essentiellement vers la guérison d'une maladie déjà surgie, et non vers la préservation de l'état de santé. Bien sûr, il ne faut pas sous-estimer les succès de l'hygiène. Ils sont surtout remarquables d'un point de vue social, qu'il s'agisse de la liquidation des foyers d'infections particulièrement dangereux, d'amélioration de la situation épidémiologique de la société ou des mesures préventives de contrôle des produits alimentaires, de l'eau, de l'air, du lieu de travail etc. Néanmoins, dans la perception psychologique individuelle, la médecine dans son ensemble reste une sorte d'atelier de réparation des organes du corps humain. Ce n'est pas par hasard que S. Zweig avait remarqué un jour : « Au fur et à mesure que la médecine devient de plus en plus technique, raisonnée, localisée, l'instinct des

masses y résiste de manière de plus en plus virulente ; de plus en plus grand est, en dépit de toute formation scolaire, dans les couches basses du peuple, dans ses profondeurs obscures, ce mouvement dirigé contre la médecine académique ». Et voici une autre de ses citations : « ...Aucun médecin de devrait en son âme et conscience simplement prononcer les mots « en bonne santé » et « malade », car qui sait où finit la santé et où commence la maladie ? »

« Déjà dans les temps anciens, on disait que les gens en bonne santé vivaient dans un monde ouvert commun, alors que chaque malade s'en allait dans son propre monde. L'homme malade est souvent triste, irritable, renfermé, il n'apprécie pas les joies simples de l'existence. Mais dès que passe la maladie, l'homme se transforme. La santé ressemble à ce suc vital invisible qui monte au printemps des profondes racines vers chaque branche de l'arbre fertile, pénètre dans ses moindres capillaires, et quand la couronne verdit, les fleurs éclosent et sous les rayons de soleil mûrissent des fruits lourds et juteux. Ce sont précisément les gens qui guérissent d'une lourde maladie qui commencent à sentir avec acuité et à comprendre véritablement le charme de la santé, car celle-ci ne devient une réalité palpable que quand on la perd temporairement ». (N.A.Agadjanian, 1995)

Ce n'est que pendant ces dernières décennies qu'une science particulière, la valéologie, étudiant précisément la santé de l'homme, s'est autonomisée et s'est développée. En dépit de ses liens évidents avec la physiologie, science ancienne, il y a une nuance de taille qui les distingue. **Si la physiologie étudie comment fonctionne l'organisme, la valéologie accorde de l'importance à la manière dont il DOIT fonctionner pour maintenir un état de santé ou de norme.**

I.I. Brechman note : « Pour comprendre toutes les gradations de l'état physique et psychique de l'homme, de

l'excellente santé à la maladie grave, il est important d'avoir une vision claire de la norme. La structure et le fonctionnement normaux de l'organisme humain sont l'objet d'étude d'une série de sciences biologiques et médicales, mais dans celles-ci au concept véritable de norme se substitue souvent le concept de « situation initiale ». Le concept de norme reste abstrait parce qu'il signifie un état précédant la maladie, mais celui-ci peut être très différent chez des personnes différentes. Il ne faut pas envisager les structures et fonctions normales de l'organisme humain comme un substrat pour un développement éventuel d'une pathologie, mais en premier lieu comme la base d'une résistance globale non-spécifique, assurant une résistance universelle aux maladies, une capacité de travail élevée, une activité sociale, une longévité en bonne santé ». Il écrit plus loin « elle [la santé] reflète une nécessité qui découle de l'essence des phénomènes, alors que la maladie reflète un hasard qui n'a pas de caractère général. Quant à la médecine contemporaine, elle s'occupe essentiellement des éléments fortuits, les maladies, et non pas de la santé qui est régulière et nécessaire ».

Il a été établi que le facteur le plus puissant, déterminant la santé de la population était le mode de vie de la personne (50 %), et non pas l'état du système de santé (8 – 10 %).

« Le temps viendra, pense N.A. Agadjanian, où l'attention essentielle sera portée non tant à la création de nombreuses cliniques cardiologiques, cancérologiques et psychiatriques, qu'à des cliniques de l'homme en bonne santé. Là-dedans, on évaluera le niveau de manque d'entraînement, on mesurera le relâchement de l'organisme, ses forces immunitaires, les réserves du cœur, des poumons et des autres organes internes, on consultera sur diverses questions comme l'organisation d'une activité sportive, le régime alimentaire, le respect des règles d'hygiène personnelle et d'entraînement de l'organisme,