

La médecine douce

Il y a deux sortes de médecine : la médecine conventionnelle et la médecine non conventionnelle, appelée encore « médecine douce », « médecine naturelle », « médecine parallèle » ou « médecine holistique ».

Qu'est ce qu'on entend par « médecine douce » ?

Une médecine douce est une médecine qui aide le corps à guérir par lui-même grâce à des substances naturelles telles les plantes, les huiles essentielles, les aliments, les minéraux,...et suivant des techniques manuelles ancestrales et souvent empiriques.

Sa notoriété réside dans son efficacité indiscutable et dans le fait qu'elle apporte d'autres bienfaits à l'organisme : bien-être, beauté, équilibre, énergie, stimulation,...

Selon les lois en vigueur dans un pays, la médecine douce peut être courante, tolérée ou bien prohibée. Quoi qu'il en soit, elle reste toujours contestée par la médecine officielle, celle qui est fondée sur la méthode scientifique, bien que de nos jours, des médecins ont recours à ces techniques parallèles.

Les méthodes de la médecine douce

Suivant les outils et les substances utilisés pour les traitements, la médecine douce regroupe plusieurs techniques. Citons quelques unes :

L'acupuncture : application d'aiguilles spéciales à certaines parties du corps pour réguler le flux énergétique.

L'homéopathie : méthode par laquelle un patient est traité par administration d'une dose infime de substance, qui injectée chez

une personne saine provoquerait les mêmes symptômes que ceux du patient.

L'aromathérapie : traitement au moyen des huiles essentielles de plantes médicinales.

La thalassothérapie : utilisation des milieux marins (eau de mer, algues, boues marines,...) pour les cures.

La nutrithérapie : consiste à équilibrer l'alimentation par l'apport de nutriments (vitamines, oligo-éléments,...).

L'oligothérapie : utilisation des oligo-éléments pour corriger les troubles métaboliques.

L'héliothérapie : traitement médical par les rayonnements ultraviolets solaires.

L'hypnose : technique de soin qui consiste à guérir un trouble par l'inconscient.

La massothérapie : utilisation des bienfaits du massage à des fins thérapeutiques.

La musicothérapie : traitement médical préconisant la musique comme remède.

La réflexologie plantaire : consiste à masser les parties du pied pour avoir des résultats sur tout le corps.

La phytothérapie : soins par les plantes médicinales. Le magnétisme: soins avec les mains et sur les chakras.

En outre, il y a la magnétothérapie, la lithothérapie, la chromothérapie, la naturopathie, l'ostéopathie, le yoga, la

macrobiotique, la kinothérapie, la gélothérapie, la diététique et encore tant d'autres.

Comment choisir un thérapeute en médecine douce ?

Avant de vous engager avec un thérapeute en médecines douces, et du fait ce domaine n'est pas réglementé, pensez d'abord à vous renseigner sur sa formation académique (notamment en consultant sa fiche détaillée sur notre annuaire) et sur la réputation et la qualité des membres de l'association dont il fait parti.

Il existe de nombreuses approches thérapeutiques en médecines douces sur la planète. Cette richesse de techniques permet une approche adaptée à chaque personnalité, à condition toutefois de faire le bon choix.

Les demandes en médecine douce connaissent aujourd'hui une croissance considérable. Devant l'impuissance de la médecine classique, nous sommes de plus en plus nombreux à nous tourner vers ces thérapies naturelles ou médecines douces qui sont plus humaines, qui nous aident à mieux comprendre notre corps. Ces disciplines s'accompagnent d'une remise en question de la conception matérialiste de l'homme et d'une révision de sa façon de vivre. Trouver la bonne thérapie et le bon thérapeute n'est pas la seule difficulté, il faut aussi le trouver au moment propice et savoir combiner différentes thérapies. Tous les traitements en médecine douces, aussi différents qu'ils soient, ont certains principes de base identiques : Notre corps détient la force de se guérir soi-même. Cette force auto-guérisante est toutefois ébranlée par notre train de vie. Un thérapeute travaille sur la stimulation de cette force par méthodes naturelles. Le physique et le psychique ne font qu'un. La médecine douce traite la personne en son entier. On n'est qu'en bonne santé lorsqu'on se sent tout à fait en forme, lorsque le matin on est heureux d'entamer la journée et quand on peut vivre en harmonie avec nous-même et notre

entourage.

Où la médecine douce diffère-t-elle de la médecine traditionnelle ?

La médecine traditionnelle traite le malade par les symptômes. Elle ne tient pas compte de la personne en son entier. La médecine traditionnelle emploie plutôt l'usage de médicaments d'origine synthétique et travaille peu sur la prévention. Tout médecin vous dira que c'est pourtant bien important, mais pour eux, le traitement du malade se trouve au premier plan.

Alors, faisons nous porte-close au médecin ?

La médecine traditionnelle fait des choses formidables lorsque le temps presse. Les médicaments modernes puissants ont certainement leur importance dans le traitement de certaines maladies graves ou dans le cas de certains accidents. La médecine moderne ne guérit pas tout. Malgré les succès incontestables de la recherche scientifique en santé, plusieurs maladies mortelles, douloureuses ou handicapantes demeurent encore incurables. On peut penser au cancer et au sida. Il faut aussi penser à de plus petits maux récurrents qui ne tuent pas mais qui alourdissent l'existence et pour lesquels la médecine ne peut pas grand-chose: fibromyalgie, maux de dos chroniques, allergies, L'anxiété, la dépression, le burn-out, le deuil, anorexie et boulimie, phobies, l'abus sexuel, les dépendances aux drogues ou médicaments, au jeu, à l'alcool, les dépendances affectives, les troubles obsessionnels-compulsifs (TOC), certaines somatisations, des émotions bloquées, rage, peur, dégoût, etc.

A voir : <http://www.medecines-naturelles.com/>