

# SCIATIQUE

Vous avez « ***plus que mal au dos*** » ; c'est plus qu'un lumbago ! La douleur vous descend dans la jambe, et vous êtes même gêné pour certains mouvements des orteils.

***C'EST UNE MALADIE AIGUË... !***

... ou du moins, vous le croyez, puisque cela vous a pris brusquement, après un effort pour lever une caisse, ou lorsque vous vous êtes « tordu » pour ramasser par terre, le crayon tombé de votre fauteuil. Heureusement que vous avez pu vous rendre au cabinet de votre Médecin, qui n'est pas encore parti à la retraite ! La Médecine moderne connaît des remèdes très efficaces pour vous soulager rapidement... !

***ON SOIGNE COMME MALADIE AIGUË !***

Et c'est efficace ! La radiographie puis le scanner nous donnent les images de la colonne vertébrale, et si le « *noyau pulpeux* » n'est pas sorti du « *disque intervertébral* », on donne des traitements de la Pharmacie : contre la douleur, contre le spasme des muscles du dos, contre l'inflammation, avec des pommades et des séances de kinésithérapie. Si ce fameux « *noyau pulpeux* » fait hernie, et menace l'intégrité du nerf sciatique, ce qui peut provoquer des paralysies, alors là, il faut intervenir par la chirurgie.

***CE N'EST QUE LA MOITIÉ DU TRAVAIL !***

Si l'on en reste là, la Médecine « *scientifique* » moderne, vous engage dans le chemin de la chronicité, des récidives, des remèdes sur le long cours, et des consultations régulières chez « *le spécialiste* ». On ne vous a pas guéri de votre sciatique ! On a soulagé votre douleur aiguë, on vous a évité une brutale aggravation vers une éventuelle paralysie, mais on ne vous a pas guéri, parce qu'on ne vous a pas expliqué pourquoi vous avez eu cette sciatique, ni ce qu'il fallait faire pour vous mettre à l'abri des rechutes.

## *L'EXPÉRIENCE FAIT COMPRENDRE... !*

Pendant les treize premières années d'exercice intense de la Médecine Générale, en Maison Médicale assurant les urgences sur la ville, j'avais remarqué que les personnes « *qui fumaient* », guérissaient très mal de leur sciatique. Cela m'avait incité à approfondir les études sur ce point, et à me rendre compte, qu'il y avait, comme principale cause, une « *intoxication* » des muscles, en forme de haubans, qui soutiennent et font bouger la colonne vertébrale. Bien sûr, à l'origine de la sciatique, il y a un effort inapproprié sur la colonne, mais « *l'accident discal* » et le tableau douloureux récidivant qui le suit, proviennent surtout d'un mauvais état musculaire local. Et comme on sait que le Gros Intestin repose sur ces muscles, qui font le « *mur postérieur* » de la cavité abdominale, on doit incriminer les fermentations et putréfactions du côlon, comme cause première très probable de la sciatique.

## *IL FAUT DONC SOIGNER L'INTESTIN... !*

Donc, la sciatique n'apparaît plus appartenir à la catégorie des « *maladies aiguës* », et ne plus devoir être soignée comme telle. Une fois passé le stade aigu douloureux, elle doit être traitée, comme n'importe quelle maladie chronique, en rendant à l'intestin ses fonctions optimales. D'autant que toute la chimie pharmaceutique utilisée dans l'urgence, comme par la suite, le perturbe gravement. Il faut donc éviter absolument la **constipation** et les aliments trop chargés en protéines, qui favorisent les **putréfactions**. (*Charcuteries, abats, œufs, surtout avalés rapidement.*) Désintoxiquer le corps de la chimie alimentaire, des sodas, des cafés, thés, excitants divers, (*Zéro alcool !*) en augmentant les prises d'eau du robinet reposée, loin des repas, jusqu'à ce que l'urine soit claire. Privilégier une alimentation riche en légumes frais convenablement mastiqués et en fruits. Il est fondamental que tous les féculents, pain, pâtes, pommes de terre, riz, haricots blancs, lentilles, pois, pois chiches, bananes ... etc. soient mangés lentement, bien mastiqués et insalivés, faute de quoi, les fermentations qu'ils provoquent, perturbent profondément le fonctionnement de l'intestin.

## *SI LA GUÉRISON TARDE ... !*

Si, au bout de trois à six mois d'hygiène alimentaire, d'effort diététique, et de soins de kinésithérapie, on n'a pas retrouvé le jeu normal et indolore qu'avait la colonne vertébrale avant la sciatique, il faut passer au régime Seignalet strict, avec des probiotiques et des traitements de terrain, par des Médecins qui maîtrisent les techniques de Profils sanguins statistiques, avec Phytothérapie et Homéopathie. Le respect du « *zéro alcool* » est impératif.