

IVANKA BACHINI

**BPCO -
EMPHYSÈME**

**Mieux vivre cette maladie avec
la Naturopathie**

Préface du Dr Luc Bodin

Les problèmes pulmonaires au premier rang desquels se trouvent la bronchite chronique, l'emphysème et leur conséquence l'insuffisance respiratoire chronique, ne peuvent pas être considérés comme un sujet facile à développer dans un ouvrage. C'est sans doute la principale raison pour laquelle il est rarement traité dans la littérature médicale et paramédicale bien que le nombre des personnes concernées soit sans cesse croissant du fait du tabagisme et de la pollution aérienne. La seconde raison tient au fait que la médecine conventionnelle n'a que peu de solutions à proposer sortis des traitements lourds : antibiotiques, vaccins, fluidifiants, anti-inflammatoires (stéroïdiens ou non-stéroïdiens) et oxygénothérapie. Mais c'est sans compter avec les médecines naturelles qui sont capables de soulager ces maladies, leurs symptômes - souvent angoissants - et aussi leurs complications avec des remèdes simples et dépourvus d'effets indésirables.

Dans cet ouvrage, Me Ivanka Bachini a réalisé la prouesse de rassembler un grand nombre de remèdes pertinents : des médicaments homéopathiques, des plantes, des oligo-éléments, des huiles essentielles et autres nutriments sont exposés ici avec une grande clarté ; mais aussi des conseils de bon sens – pourtant souvent négligés - rappelant ainsi que l'alimentation, la digestion, l'équilibre acidobasique et la détoxification du corps (via les émonctoires) sont des éléments très importants pour notre santé, y compris en cas de

problème bronchique, de même que la réadaptation respiratoire et l'exercice physique.

Bref, j'ai beaucoup apprécié le sérieux du travail réalisé par Me Ivanka Bachini et je ne saurais trop conseiller de lire ce livre, de le relire et de l'étudier, car tout y est indiqué pour aider à vivre pleinement sa vie, malgré un handicap respiratoire.

Dr Luc Bodin

Le Dr. Luc Bodin, médecin aux multiples diplômes et casquettes, spécialiste de la médecine énergétique. Diplômé en cancérologie, il est passionné par les médecines alternatives. Il s'est formé à l'acupuncture, l'homéopathie, la sophrologie et la laserothérapie et a mis en pratique ces spécialités pendant ses 25 années de médecine de ville. Il s'est par ailleurs beaucoup documenté sur des techniques aussi variées que l'ostéopathie, la mésothérapie, l'oligothérapie, la phytothérapie et la diététique, la symbolique des maladies, la micro nutrition, les soins énergétiques et les médecines du monde. Ecrivain prolifique (plus de trente livres), il consacre son temps à donner des conférences et transmettre les connaissances qu'il a acquises au fil des années afin d'éveiller les consciences et de favoriser les échanges entre approches thérapeutiques

Remerciements

Je voudrais remercier plusieurs personnes pour leur dévouement d'aide aux malades par des produits naturels, non toxiques, qui complètent leurs traitements médicaux. Je ne peux pas citer tout le monde ; en voici quelques-uns : Dr. Jean-Pierre Willem, Naturopathe Michel Dogna, Dr. Pierre Tubéry, Dr. Luc Bodin, Thierry Souccar, Pr. Henri Joyeux.

Les articles que ces personnes hautement qualifiées ont rédigés dans diverses revues, ont complété mes études en Naturopathie. Leur expérience a été d'une grande aide pour moi.

Je remercie tout particulièrement mes amis, Marie-Madeleine et Claude Mottet, pour l'aide apportée dans la correction de mon français et Quirino Angileri pour la mise en page.

Je dédie le livre à tous les jeunes, quelquefois encore enfants, aux ados, adultes, qui fument, ainsi qu'à leur entourage, pour les aider à se débarrasser de ce poison violent, livré à petite doses, donc bien plus dangereux qu'on le croit !!

AVERTISSEMENT AU LECTEUR

Cet ouvrage a pour but de vous aider à prendre des décisions concernant votre santé. Ces données ne doivent en aucun cas se substituer à votre traitement. Ces indications ne visent pas à diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir une maladie, elles sont uniquement destinées à apporter une aide. Ne négligez jamais un conseil que vous aura prodigué votre médecin.

La naturopathie se fonde sur des idées qui remontent à Hippocrate. Elle est basée sur le principe que la maladie est la conséquence de l'altération des humeurs circulant dans l'organisme et sur l'hypothèse d'une force vitale capable d'auto guérison. C'est pourquoi la naturopathie prône l'adoption de la meilleure hygiène de vie possible, sans laquelle cette force vitale ne peut circuler librement dans le corps et ne dispose pas de tout son potentiel naturel.

Parmi les outils privilégiés de la naturopathie, on retrouve, entre autres, la phytothérapie, la nutrition, les vitamines et oligo-éléments, l'homéopathie, l'aromathérapie et les techniques de gestion du stress etc. Elle se limite à traiter les maladies avec des remèdes naturels, et considère la maladie dans sa globalité physique, mentale et vitale.

La phytothérapie est la médecine multi millénaire, pleine d'avenir. La maladie est du domaine de la médecine, mais les plantes médicinales sont utiles

dans tous les cas, soit comme essentielles, soit comme complémentaires. Rester toujours sous contrôle médical sérieux.

Un inestimable réservoir thérapeutique est la phytothérapie. Les plantes ne sont pas toutes inoffensives, et les risques d'interaction entre les plantes et les médicaments sont réels. Il est important de le mentionner à son médecin ou à son pharmacien. Les femmes enceintes et celles qui allaitent, ainsi que les personnes souffrant de maladie chronique et les enfants, doivent consulter avant de prendre un remède à base de plantes.

Les plantes conseillées sont à prendre pendant trois semaines puis arrêt 1 semaine en général, sauf indication contraire. Aussi vous pouvez prendre les compléments du lundi au vendredi et l'arrêt le samedi et dimanche. Mais aussi en continu, en alternant ou en mélangeant les plantes. Chaque personne agit différemment, c'est à vous de voir quelles plantes vous conviennent le mieux, vous pouvez demander conseil à votre pharmacien.

Les substances actives des plantes médicinales sont comme celles des médicaments : surdorsées, elles provoquent des effets parfois sévères.

Il n'existe aucun traitement curatif contre la bronchite chronique ou l'emphysème. Ne pas savoir est plus douloureux que savoir. Tout de même, il est possible d'améliorer le bien-être de la personne malade et de ralentir la progression de sa maladie.

Handicap respiratoire est une souffrance à la fois physique et morale. La plus grande souffrance est de rester seule, de se murer dans l'ombre de cette maladie qui reste encore aujourd'hui incomprise par nous et nos proches.

SOMMAIRE

- 1) **Bronchite chronique** - description – causes
 - a) le Tabac
 - b) les bénéfices à l'arrêt du tabac
- 2) **Emphysème** – description – causes
- 3) **Quels traitements**
 - a) prévention de la grippe
 - b) vitamine D
 - c) renforcer les défenses naturelles
 - d) le fer a de nombreuses fonctions
- 4) **Bronchite chronique** – traitements
- 5) **Emphysème** – traitements
Fibrose – traitements
- 6) **Réhabilitation respiratoire**
 - a) la respiration thoracique
 - b) la respiration abdominale
 - c) la gymnastique respiratoire
 - d) un exercice pour se détendre
- 7) **Activité physiques**
 - a) les exercices de tous les jours
 - b) les muscles

8) **Traitement du terrain**

- a) alimentation
- b) Cure de désintoxication
- c) Équilibre acido-basique

9) **Foie**

10) **Intestin**

- a) les probiotiques
- b) les enzymes

11) **Les antioxydants**

12) **La pollution**

- a) Les plantes dépolluantes
- b) Les bienfaits des ions négatifs

Adresse des produits

Bibliographie

BPCO et MOI

Deux raisons m'ont motivée pour écrire cet ouvrage : Naturopathe à la retraite, j'ai le temps d'écrire (celui-ci est mon 5ème livre). Et surtout, atteinte moi-même de cette maladie qu'est la BPCO et Emphysème, pour laquelle la médecine allopathique n'apporte que des soins palliatifs mais indispensables, je voudrais partager mes expériences dont j'ai bénéficié avec les compléments alimentaires et la phytothérapie.

Il ne s'agit en aucun cas de supprimer votre traitement médical, mais d'en renforcer l'action.

Mon histoire avait mal commencé : le premier diagnostic était mauvais. Il y a environ 16 ans, je suis allée voir mon médecin ; j'étais un peu essoufflée en montant 3 étages. Assise dans son cabinet, je n'avais aucun problème quand il m'a auscultée, donc sa réponse : « *Ne vous inquiétez pas, vous ventilez bien* ». A la troisième visite pour la même raison, mon médecin m'a prescrit de l'oxygène pour la nuit ; Cette machine faisait beaucoup de bruit, je ne pouvais pas dormir. Mais le pire, a été le stress que cela m'a provoqué. Et tout ça, sans aucun examen, il ne m'a pas non plus proposé de voir un pneumologue. Et moi qui avais une grande confiance en lui !

J'étais fumeuse depuis de longues années, (j'ai commencé à fumer bêtement, pour faire comme tout le monde). Le tabac fait travailler beaucoup du monde, et ça rapporte énormément à l'état. Encore aujourd'hui il

n'y a pas suffisamment d'informations, et les bureaux de tabac existent toujours. C'est connu, les fumeurs trouvent toujours une bonne excuse pour ne pas s'arrêter. Malgré tout, j'ai tenté de nombreuses démarches : en utilisant les patchs, l'acupuncture, l'hypnose, et les centres spécialisés pour essayer d'arrêter. Je pense que l'hypnose aurait pu me convenir, mais avec mon travail je n'avais pas de temps pour moi. J'ai compris une chose aujourd'hui : une bronchite aiguë non soignée, peut aggraver et même accélérer le démarrage de la bronchite chronique. J'ai eu 3 bronchites avec une grosse fièvre et une toux énorme, (à 20 ans, 30 ans et 40 ans) mais pour des raisons diverses, je n'ai pas appelé le médecin ; j'ai attendu que ça passe. Grosse erreur ! Petite, j'ai eu une mauvaise coqueluche, une infection respiratoire bactérienne grave chez le jeune enfant, avec de violentes quintes de toux. Je pense que cette maladie avait déjà affaibli mes poumons.

Je menais une vie saine, je surveillais mon alimentation et j'étais très sportive ; je me doutais bien que les cigarettes me nuisaient. J'ai tenté une dernière ressource ; j'ai demandé à mon médecin de m'envoyer dans une clinique spécialisée en pneumologie, pas pour me soigner, mais pour m'aider d'arrêter de fumer. En arrivant, avec la lettre de mon médecin, j'ai failli me faire jeter ! La réponse du médecin de la clinique « *je ne suis pas là pour vous aider d'arrêter de fumer, c'est votre problème, je suis là pour vous soigner* ». Tout le monde fumait, le médecin y compris, même les personnes avec l'oxygène. Par contre comme diagnostic, après plusieurs examens, c'était parfait : « *Vous n'avez absolument pas*

besoin d'oxygène, mais de bronchodilatateurs ». Après les trois semaines de repos, heureuse de ne plus avoir besoin de cette « machine à oxygène » horrible, j'ai repris mon train-train habituel, avec mes bronchodilatateurs tout allait très bien ; je ne me suis plus soucié de ma maladie. Il est très regrettable que l'on ne m'ait pas donné toutes les explications de la BPCO dès le début de la maladie. Comprendre, aurait facilité le dialogue avec les médecins et la lutte contre cette maladie aurait été renforcée.

Après un certain temps, je me suis rendue compte que cette maladie ne faisait qu'empirer. Alors, je me suis tournée vers les médecines alternatives. D'abord avec un homéopathe tabacologue; j'ai réussi à diminuer progressivement les cigarettes. A cela, j'ai ajouté les remèdes de naturopathie, dont je vous parle par la suite. Je vous conseille de les essayer, en plus de vos traitements habituels, moi, ils m'aident beaucoup.

Ne voulant pas faire peur, j'ai longtemps hésité à raconter ce vécu personnel concernant les aérosols. Mais réflexion faite et afin de vous éviter les mêmes désagréments, j'ai décidé de narrer ce qui m'est arrivé.

Plusieurs fois j'ai fait une intolérance aux aérosols. Le problème ne s'est pas manifesté au moment de la prise des aérosols, mais tout de suite après. Tous les médecins ont pensé que mon aggravation respiratoire provenait de ma maladie et non des aérosols. Et c'est comme ça que j'ai fini chaque fois aux urgences et deux fois en réanimation ! C'est seulement à la dernière admission en réanimation que les docteurs se sont rendu compte d'où

venait le problème. Malheureusement mon histoire ne s'arrête pas là.

D'abord je voudrais remercier vivement les urgentistes, chaque fois ils étaient aux petits soins, avec une efficacité irréprochable ! Mais par la suite j'ai été transmise en pneumologie. Et le soir même, le médecin (un généraliste, le pneumologue étant parti à la retraite !) m'a prescrit des aérosols ! J'ai insisté en disant qu'en réanimation on m'a expliqué que je ne les supporte pas, mais en vain, c'était toujours : « *Ne vous inquiétez pas, vous êtes ici en pneumologie !* » Je n'ai pas pu finir mon aérosol ; il m'a provoqué une dyspnée insupportable et je me suis mise à transpirer. L'infirmière a pris ma tension qui apparemment était très élevée, (elle n'a pas voulu me dire de combien) et elle a téléphoné aux urgences, (à 19 heures il n'y avait plus de médecins en pneumologie). L'urgentiste lui a répondu de surveiller ma tension, et que si elle ne redescendait pas d'ici quelques minutes, il allait venir. Entre temps une aide-soignant m'avait posé le VNI (ventilation non invasive), un genre de masque qui envoie de l'air dans les poumons, et aussi on m'a placée sous oxygène.

C'est ça qui m'a sauvée. Au bout de quelques minutes l'infirmière m'a dit : « *Ouf, la tension a baissé, vous avez 18 !* ». Mais mon problème ne s'est pas arrêté là. Trois fois par jour on m'a infligé les aérosols, malgré mes protestations et avec toujours le même refrain : « *Vous êtes ici en pneumologie !* ». J'ai essayé de tricher en bouchant l'aérosol avec ma langue, mais une partie est tout de même passée, et je finissais toujours au bout de seulement deux minutes d'aérosol, avec les mêmes malaises. Et ça a duré 6 jours ! Je ne me levais plus, je

n'avais plus de force. Je mangeais couchée : le matin le café dans un gobelet avec la pipette comme les bébés, à midi un yaourt, et le soir un bouillon de légumes, avec le gobelet. On retirait mon plateau plein. Personne ne s'inquiétait du fait que je ne mangeais pas. Résultat, j'ai perdu 9 kg en 6 jours. Le sixième jour le généraliste arrive avec un grand sourire, en me disant : « *Finalelement on arrête les aérosols !* » Par la suite j'ai été admise dans une clinique pour me reposer, et grâce aux kinés j'ai pu récupérer mes forces.

Il est bien évident que tout le monde n'est pas allergique aux aérosols. Je déplore particulièrement : soit le manque de communication entre les services hospitaliers, soit, et je pense que c'est le cas, le fait que sous prétexte qu'en pneumologie on sait soigner, que mon dossier n'ait pas été lu ou mal lu.

Je vous souhaite du courage, l'important est d'être bien motivé, ne pas baisser les bras.