

DR JAN POLAK

TRAITÉ DE  
MÉDECINE TRADITIONNELLE  
EUROPÉENNE

*Dépollution et rééquilibrage  
du corps*

 Editions  
Quintessence

**Du même auteur :**

*400 Plantes.*

*Apports thérapeutiques de la Myothérapie 1 :  
Douleurs articulaires et Névralgies.*

*Apports thérapeutiques de la Myothérapie 2 :  
Migraines et autres maux de tête.*

*Le Myothérapeute et son patient.*

*L'Arthrose.*

*Bases Physiologiques de la Brachy-Myothérapie.*

*Traité pratique de Myothérapie.*

*Introduction à l'Acu-AnMo.*

*Adresses utiles*

Les professionnels de la Santé qui souhaiteraient se former  
en Médecine Traditionnelle Européenne peuvent téléphoner au  
05.62.66.77.88 pour tout renseignement,

ou écrire à :

S.I.M., 12 Rue Président Wilson, F-32300 Mirande.

© 2009 — Éditions Quintessence

SARL Holoconcept

Rue de la Bastidonne — 13678 Aubagne Cedex — France

Tél. (+33) 04 42 18 90 94 — Fax (+33) 04 42 18 90 99

[www.editions-quintessence.com](http://www.editions-quintessence.com)

*Tous droits de reproduction et de traduction réservés pour tous pays.*

ISBN 978-2-35805-014-2

*La médecine est faite de trois parties :  
celle qui utilise les remèdes,  
celle qui se fait avec les mains,  
et la diététique.*

**Celse**

Médecin de la Faculté Grecque d'Alexandrie

*Tout ce qui est ancien n'est pas nécessairement vrai.  
Tout ce qui est nouveau n'est pas nécessairement sans faute.  
Pour le Sage l'un ou l'autre n'est acceptable  
qu'une fois son efficacité prouvée.  
Mais l'ignorant se laisse emporter par le courant  
des opinions des autres.*

**Kalidasa**

*Nous nous délecterons en voyant la science changer  
et rechanger son point de vue.*

**Banesh Hoffmann**

Physicien



## **AVERTISSEMENT**

Ce livre est un ouvrage original de recherche théorique, et non un manuel pratique.

L'utilisation éventuelle des traitements mentionnés dans cet ouvrage est déconseillée sans formation pratique, et n'engagerait nullement l'auteur.

Des cours pratiques sont proposés pour former les thérapeutes.  
Voir adresses utiles en début d'ouvrage.



## PRÉFACE

Durant plusieurs années, j'ai suivi différents cours de phytothérapie souvent décevants par leur vision symptomatique où l'étude, maladie par maladie, ne tient pas compte de la personne ni de son environnement.

La lecture du livre du Dr Polak et les cours de Médecine Traditionnelle Européenne qu'il donne m'ont d'emblée réconcilié, non pas avec les plantes qui ne m'ont jamais déçu, mais avec l'utilisation qu'un thérapeute intelligent peut en faire.

Son traité se lit comme un roman d'une limpidité exquise où les plantes qui conviennent apparaissent à la suite d'un raisonnement évident de simplicité et de justesse.

Médecin, thérapeute, humaniste et à l'évidence amoureux de la nature, il a su allier les données scientifiques modernes aux notions empiriques du passé, qui sont toujours justes et nécessaires à la conservation d'une vision globale de l'homme.

La science médicale, en cherchant dans l'infiniment petit, se contredit souvent et perd de vue sa première mission, la conservation de la santé, au profit d'une lutte artificielle et statisticienne contre un ensemble de symptômes.

Au contraire, le travail de synthèse du Dr Polak tient compte à la fois de la maladie, du symptôme et de son rôle dans l'équilibre de la personne, du terrain c'est-à-dire la constitution et le tempérament, et de l'âge car au fil de la vie les maladies se succèdent dans un ordre explicable, ainsi qu'au fil des saisons.

Ainsi, on classe notre patient selon 4 Humeurs, 4 Énergies, 4 Éléments, 4 Constitutions, 4 Tempéraments, et selon l'influence de 4 saisons et de 4 périodes de la vie. Toutes les plantes sont classées

de même. Ceci permet une compréhension de la dynamique des pathologies et du vieillissement.

La maladie se superpose à ces schémas, et on peut se demander : est-elle due au terrain auquel s'ajoutent les conditions de vie et climatiques aggravants ? Ou bien le symptôme est-il une tentative de réaction de défense temporairement salutaire qu'il faut alors aider ?

Le raisonnement logique permet de déterminer les plantes les plus efficaces pour une médecine curative et préventive adaptée à chaque cas.

L'étude du livre, ou des cours, du Dr Polak rendra à la phytothérapie sa véritable efficacité, et transformera notre pratique quotidienne en recherche passionnante.

Dr G. GAUTHIER  
Saint Nazaire, 1994



# INTRODUCTION

*Beaucoup de connaissances  
n'enseignent pas à un homme l'intelligence.*

**Héraclite**

Le raisonnement analogique de la Médecine Traditionnelle Européenne est un outil qui simplifie considérablement le diagnostic et le traitement de beaucoup de maladies.

Il ne s'agit pas d'une simple thérapeutique, mais d'un système complet de pensée médicale.

Le Raisonnement Analogique permet de sélectionner parmi les symptômes, selon des critères bien définis, l'essentiel pour négliger l'accessoire : cette hiérarchisation permet une vue d'ensemble rapide des causes du processus pathologique, de sa manifestation et de son traitement.

Le raisonnement analogique ne décrit pas la réalité, mais la résume.

Si l'on considère que le Terrain est ce qui favorise ou non les maladies, on peut simplifier la compréhension des maladies et de leur traitement en considérant analogiquement qu'il y a quatre composantes du Terrain chez l'homme : quatre aspects de sa physiologie dont l'équilibre permet la santé mais dont le déséquilibre, c'est-à-dire l'augmentation relative de l'un et/ou la diminution d'un autre, est cause de maladie.

Ces quatre aspects du Terrain (que les anciens appelaient Humeurs) permettent de résumer tout ce qui concerne la physiologie et la pathologie de l'homme. Mais ce de façon analogique, c'est à dire en ne retenant que ce qui est significatif. Le raisonnement analogique est en quelque sorte un système mnémotechnique à la fois élaboré et simple à utiliser.

Le Terrain est donc l'état d'équilibre ou de déséquilibre des 4 humeurs à un moment donné.

Le terme « Humeurs », que nous avons gardé de l'ancienne conception d'Hippocrate et de Galien, ne désigne pas ici des fluides, mais les principales fonctions de l'organisme mises en rapport avec les quatre aspects du Terrain.

La Médecine Traditionnelle Européenne (MTE), ensemble de connaissances un peu oubliées mais que nous avons corrigées et actualisées, tout en en conservant l'essence, avait depuis longtemps défini ces 4 aspects du terrain, même si c'était d'une façon assez approximative.

De ces divers déséquilibres proviennent l'infinité de symptômes possibles que l'on classe en maladies.

Mais allons plus loin : de quoi proviennent ces déséquilibres du Terrain ?

Quatre sortes de causes, qu'on pourrait appeler comportementales, donc plus ou moins évitables dans la mesure où elles dépendent du comportement de l'individu au sens large. Elles sont :

- Alimentaires, qui troublent la digestion ou apportent des substances inutilisables que nous appellerons toxines ;
- environnementales, sources elle aussi de toxines ;
- traumatiques, causes notamment de contractures persistantes, qui sont à la base de la plupart des douleurs articulaires ;
- surmenage, cause de fatigue, cause de mauvaise adaptabilité au climat par exemple.

On peut agir assez efficacement sur le déséquilibre et ses causes. L'alimentation et les plantes sont un outil privilégié pour cela : mais cela, seulement si, on tient compte de leurs effets sur les 4 aspects du terrain, selon les critères de la MTE.

Rééquilibrer le Terrain (analogiquement parlant) permet de ne plus se focaliser sur le seul et décevant traitement des symptômes, lesquels sont bien souvent les reflets de tentatives utiles, mais insuffisantes d'autoguérisson de l'organisme.

Pour la phytothérapie la notion de Terrain permet de ne plus agir sur les seuls symptômes, de ne plus faire de l'allopathie avec des plantes, mais de les utiliser selon l'ancien raisonnement analogique qui permet de décrire leurs effets sur les déséquilibres du Terrain.

On peut maintenant cesser d'utiliser les plantes selon des recettes plus ou moins efficaces, contenant souvent quantité d'espèces dont on ne sait même plus très bien ce qu'elles font là. On s'apercevra alors que les plantes (alliées à la diététique) sont un excellent traitement de fond de la plupart des troubles digestifs, allergiques, cutanés, respiratoires, gynécologiques, etc.

Il n'est pas non plus nécessaire de faire de l'exotisme pour faire de la bonne phytothérapie : nous ne parlons ici que de plantes européennes ou importées depuis longtemps, tels les épices. Pourquoi chercher en Chine ou en Afrique ce que nous avons chez nous ? Ce serait compliquer les choses sans grand avantage.

Il faut simplement réapprendre à bien utiliser les plantes dont nous disposons.

Ceci peut paraître surprenant par rapport à l'idée qu'on se fait souvent des plantes, tout juste bonnes à faire des tisanes plus ou moins agréables.

C'est qu'avec les grandes invasions qui mirent fin à l'Empire Romain et à sa civilisation, le vrai mode d'emploi des plantes qui fit la grandeur de la Médecine Grecque s'est presque perdu en Europe. Conservée par les Arabes, cette connaissance fut retransmise à l'Occident au Moyen-Age, mais elle n'était plus alors bien comprise et déclina rapidement avant de disparaître, laissant la place à des recettes symptomatiques « simples » (d'une seule plante) ou « complexes » (à base de plusieurs plantes).



La recherche fondamentale moderne apporte, quant à elle, des notions indispensables au bon usage du Raisonnement Analogique, notions que les anciens n'avaient pas. Ce qui fut source d'incompréhensions, donc d'erreurs et de mauvaise transmission de la tradition, et d'inefficacité. C'est en intégrant de façon rigoureuse les progrès de la science moderne à la pensée médicale traditionnelle que nous pouvons faire progresser la Médecine.

Néanmoins le traitement du Terrain, que seul permet le raisonnement analogique des Anciens, reste la base fondamentale de toute thérapeutique durable, et nous verrons dans ce livre pourquoi.

Les prescriptions logiques, aussi bien en diététique qu'en phytothérapie, basées sur un diagnostic analogique du Terrain, que l'on utilisait dans l'Antiquité, ont fait la réussite de grands médecins comme Hippocrate et Galien. Leur efficacité fut si grande que leur réputation a traversé les millénaires – efficacité toute relative pourtant, car la méthode était encore mal exploitée faute des connaissances sérieuses en anatomie, physiologie et biologie, que nous avons maintenant.

Si on lit leurs écrits, il se confirme qu'Hippocrate et Galien n'étaient pas des rêveurs. Pour eux comme pour nous, ce sont les résultats, donc l'efficacité, qui comptent.



Le système de pensée décrit dans ce livre n'est cependant qu'un point de vue, ayant pour seul but de faciliter le raisonnement médical et d'améliorer ainsi la thérapeutique. Il ne prétend être ni exhaustif, ni infaillible, ni exclusif. On verra qu'il permet toutefois de réels progrès dans le traitement de très nombreuses maladies, où il permet de guérir, plutôt que de masquer les symptômes. Nous pensons que le bon traitement est celui dont on peut rapidement se passer !

Toute l'histoire de la médecine, y compris contemporaine, est faite de dogmes. Notre but n'est pas d'en proposer un autre, mais de proposer une autre façon de voir les choses. Il ne s'agit pas non plus d'une conception purement théorique, mais d'une démarche reproductible avec des résultats démontrés : ce sont les critères d'une approche scientifique.

Une méthode de diagnostic et de traitement, qu'elle soit ancienne ou moderne, se doit d'être rigoureuse et holistique, c'est-à-dire tenant compte de *tous* les aspects de la physiologie, de l'étiologie, de la pathologie, et de la thérapeutique : bref qu'elle soit une véritable pensée médicale.

Nous aborderons donc ici les bases théoriques et pratiques de l'ancienne Médecine Traditionnelle Européenne, revue et améliorée par les connaissances médicales modernes (à ne pas confondre avec les traitements médicamenteux chimiques modernes).

Nous pourrions l'appeler « la Médecine des 4 Humeurs », car c'est aux quatre aspects du Terrain, nous l'avons vu, que les Anciens avaient donné le nom d'humeurs. Nous garderons donc ce nom par souci de simplicité, sachant qu'il désigne des *notions* et non pas des substances. Le seul intérêt du mot « Humeur » lui-même étant d'éviter les périphrases ; il n'y a là ni passéisme, ni ésotérisme.

Notons que le Terrain, beaucoup en ont parlé jusqu'à présent, mais il a rarement été rigoureusement défini, de façon reproductible par des observateurs différents. C'est ce que nous tenterons de faire ici.

Nous exposerons des concepts qui semblent nouveaux pour notre époque, mais la plupart ne sont qu'un retour aux sources de la médecine, retour facilité par l'apport inestimable des recherches fondamentales modernes.

Une façon de voir les choses est donc de considérer que les maladies proviennent simplement de déséquilibres entre les 4 aspects du Terrain de l'être humain. De ces déséquilibres proviennent l'infinité de symptômes que l'on classe en maladies. Il vaut donc mieux traiter la cause commune, le Terrain, que les symptômes un par un, de même que pour arrêter une grande fontaine de place publique il vaut mieux couper l'arrivée d'eau plutôt que de boucher chaque ouverture une par une.

Le déséquilibre du Terrain est la source des symptômes, et l'analyse analogique de ceux-ci permet de déterminer de quelle façon le Terrain est déséquilibré.

Au niveau des résultats, cela change tout.

Car ceci permet un diagnostic et un traitement personnalisé, qui vise à guérir l'individu malade, plutôt que de tenter de masquer plus ou moins longtemps les seuls symptômes de sa maladie par un traitement plus ou moins prolongé, source d'effets secondaires fréquents et parfois graves.



Chaque grande culture a produit sa médecine, écrite ou orale. Toutes les Médecines Traditionnelles utilisent un raisonnement analogique, adapté à la pensée, à l'alimentation et à la flore locales, ainsi qu'au rythme des saisons.

L'avantage des formes écrites est qu'elles ont pu se conserver à peu près intactes jusqu'à nos jours, ce qui ne préjuge en rien de la qualité des médecines dont la transmission reste purement orale. Il est même probable qu'avant l'Antiquité toutes les médecines dites « savantes » (par opposition aux recettes populaires) ne se transmettaient qu'oralement.

Ainsi, Hippocrate n'est certainement pas l'inventeur de la Médecine Grecque, comme on le présente souvent, et encore moins l'inventeur de la médecine dite moderne (dont le point de vue n'a rien à voir avec celui d'Hippocrate), mais le premier qui l'ait mise par écrit. Et ce, probablement pour conserver une tradition en train de se perdre, car on trouve tant de contradictions dans ses écrits (même si l'on sait que beaucoup ne sont pas de lui) que l'on peut d'ailleurs se demander s'il avait compris ce qu'il professait. Et même si l'on ne conserve que les notions que nous reprendrons ici, comment un seul homme aurait-il pu toutes les inventer ?

Il est d'ailleurs bien connu que beaucoup de notions fondamentales de la médecine Hippocratique ont d'ailleurs été mentionnées en Grèce ou dans ses colonies des actuelles Italie du Sud (Crotone), Lybie (Cyrène), et Turquie occidentale (Millet, Cos et Cnide) plusieurs siècles avant Hippocrate. Et, il y a tant de points communs avec la médecine Ayurvédique Indienne qu'on pourrait parler d'un « tronc commun indo-européen » (ces deux contrées se situant d'ailleurs longtemps aux deux extrémités de l'empire Perse).

Si nous retenons quatre grandes « médecines savantes écrites », (la Chinoise, l'Indienne, la Tibétaine et l'Européenne) on y retrouve un certain nombre de notions fondamentales communes :

- Une transmission orale de Maître à élève(s), tout au moins en ce qui concerne les bases ; les livres semblent surtout des développements de ces bases censées être connues ; d'où les problèmes que posent la perte de fondements transmis oralement, comme lors des grandes Invasions barbares en Europe, ou lors de la « Révolution Culturelle » en Chine ;
- l'utilisation d'un raisonnement analogique et d'une pensée médicale adaptée au climat, à la flore médicinale et à la culture du pays ou région ;

- ni dogme, ni anarchie... il y a une évolution au fur et à mesure de nouvelles découvertes, tout en restant fidèle aux principes fondamentaux (la Médecine Traditionnelle Chinoise par exemple, vieille de plusieurs millénaires, à fait l'objet de traités tout au long de l'histoire, qui autour d'une base fondamentale proposent régulièrement des améliorations) ;
- tous ces systèmes médicaux ont fondamentalement une finalité spirituelle, la bonne santé étant un moyen et non une fin.

Certains de ces systèmes médicaux ont peu changé au cours des siècles (en Inde) ou au contraire énormément jusqu'à devenir incohérentes et se perdre (en Europe).

Cependant quel que soit le pays et l'expression des connaissances, ces Traditions (avec un grand T, pour signifier qu'elles remontent à l'Antiquité et respectent les principes que nous venons de citer ou citons ci-après) sont pratiquement superposables, aux nuances de Climat, de Flore et de Culture près, comme déjà signalé.

D'autres notions fondamentales sont clairement communes :

- La nécessaire distinction entre les symptômes dus à la maladie et ceux dus à la réaction d'auto-guérison du corps (réaction inefficace, puisque le patient est toujours malade...), sachant qu'il ne faut pas supprimer ces derniers, car ils sont tout de même utiles, contrairement aux premiers ; mais comme ce sont souvent les plus gênants, comme une fièvre ou une inflammation par exemple, on est tenté, à tort semble-t-il, de les supprimer. Il suffit en fait les rendre inutiles en traitant la maladie ou sa cause, et ils disparaîtront aussitôt ;
- le refus de tout effet secondaire nuisible accompagnant le traitement (« d'abord ne pas nuire ») : au contraire, comme on soigne en général la cause commune de plusieurs pathologies, il y a souvent des « bienfaits secondaires » : des guérisons de troubles dont le patient n'avait même pas parlé au thérapeute... ;
- on cherche toujours à traiter la cause de la maladie et pas seulement les symptômes (qui ne sont bien sûr pas ignorés pour autant... !). On soigne le malade et non la maladie, c'est-à-dire que l'on personnalise le traitement ; donc toute maladie est consi-