

Remèdes naturels

Voici seulement quelques-unes des recettes détaillées que vous pouvez trouver dans le livre d'Anamed *Médecine naturelle sous les Tropiques* (voir page 14).

Quelques-unes des plantes décrites ici sont aussi **toxiques** (vénéneuses) et pourront causer des réactions graves si vous modifiez la recette ou si vous utilisez mal les plantes. Bon nombre de symptômes et de maladies mentionnés ici, tels que la toux et le diabète peuvent cacher d'autres maladies. Si possible, consultez d'abord le personnel de santé ou un médecin.

Nous conseillons fortement l'utilisation d'une balance pour le pesage. Sinon, faites sécher les feuilles puis retirez toutes les tiges en les frottant sur un grillage à moustique (il sert de tamis).

Sachez que 5g de feuilles sèches équivalent à peu près à la quantité qui tiendrait compressée dans une boîte en plastique vide de pellicule photographique de 35mm. Vérifiez aussi l'efficacité de votre traitement en utilisant des microscopes et autres équipements disponibles dans les centres médicaux.

Le gingembre

AUTRE NOM *Zingiber officinale*

POUR SOIGNER Les nausées et ceux qui ont le mal de mer, de voiture, etc

PREPARATION Le gingembre en poudre est obtenu en lavant, séchant, écrasant et tamisant le rhizome (la racine sous terre).

DOSAGE Prendre une cuiller à café rase 30 minutes avant de commencer le voyage. Pour éviter les nausées, prendre une demi-cuiller à café de la poudre 3 fois par jour.

POUR SOIGNER La dysenterie bacillaire

DOSAGE Prendre 45g de gingembre frais, peu à peu au cours de la journée.

POUR SOIGNER La toux, la bronchite et les rhumatismes

PREPARATION Faire une teinture avec 25g de gingembre fraîchement coupé et 100ml d'alcool à 70°. Laisser reposer une semaine puis filtrer.

DOSAGE Prendre 10 à 20 gouttes de teinture 3 à 4 fois par jour. S'utilise aussi comme antiseptique sur les petites blessures.

POUR SOIGNER Les rhumatismes

PREPARATION Faire une huile de gingembre en chauffant pendant une heure au bain-marie 10g de gingembre coupé dans 50g d'huile végétale. Passer au tamis et refroidir.

DOSAGE Appliquer sur les zones douloureuses.



La goyave

AUTRE NOM *Psidium guajava*

POUR SOIGNER La diarrhée et la dysenterie ambienne

PREPARATION Utiliser une poignée de feuilles pour faire une décoction avec 1 litre d'eau. Filtrer, ajouter 4 cuillers à soupe de miel ou 2 cuillers à soupe bien pleines de sucre et une cuiller à café rase de sel.

DOSAGE Boire en une journée.

POUR SOIGNER Le diabète et la toux

PREPARATION Même chose que précédemment, mais sans miel ni sel.

DOSAGE Boire en une journée.



La papaye

AUTRES NOMS Pawpaw, *Carica papaya*

POUR SOIGNER Les vers intestinaux

PREPARATION Pour obtenir du latex, laver un gros fruit pas encore mûr encore sur l'arbre et faire plusieurs coupures verticales d'un millimètre de profondeur dans la peau du fruit pour récolter la sève blanche dans une cuiller ou une tasse propre. Le couteau et la cuiller utilisés doivent être en acier inoxydable car des traces de rouille détruisent le produit chimique actif, la papaine. Faire attention de ne pas approcher le latex des yeux.

DOSAGE Pour les adultes, 4 cuillers à café de latex le matin à jeun. A reprendre une semaine plus tard. Pour les bébés de 6 mois à 1 an: 1/2 cuiller à café, de 1 à 3 ans: 1 cuiller à café, de 4 à 6 ans: 2 cuillers à café et de 7 à 13 ans: 3 cuillers à café.

POUR SOIGNER Les blessures sales: pour les nettoyer

DOSAGE Ajouter quelques gouttes de latex à une eau bouillie tiède.

POUR SOIGNER L'indigestion

DOSAGE Ajouter 1 ou 2 gouttes de latex à votre nourriture ou mastiquer 3 graines de papaye.

POUR SOIGNER La dysenterie ambiante

DOSAGE Mastiquer une cuiller à café de graines fraîches de papaye 3 fois par jour pendant 7 jours pour une infection légère ou, pour les cas graves, une cuiller à soupe de graines écrasées 3 fois par jour pendant 7 jours.

POUR SOIGNER Les furoncles, les blessures infectées et les brûlures

DOSAGE Laver et couper une papaye verte en deux, puis avec un couteau propre en acier inoxydable couper une tranche épaisse comme le petit doigt d'un enfant. Poser sur la blessure et maintenir en place à l'aide d'un pansement. Laisser en place pendant 4 heures mais, en cas de douleur, retirer avant. Recommencer 4 fois par jour jusqu'à ce que tout le pus ait disparu. Entre ces applications, couvrir la blessure d'un mélange de miel et de sucre.



Le neem

AUTRES NOMS *Azadirachta indica*, margosa, lilas des indes

POUR SOIGNER La malaria

PREPARATION Faire un litre d'infusion avec 5g de feuilles sèches ou 40 petites feuilles fraîches (compter les feuilles une par une et non pas en bouquets).

DOSAGE Boire un litre d'infusion en une journée

POUR SOIGNER La maladie du sommeil

DOSAGE En plus des médicaments recommandés par le médecin, boire un litre d'infusion chaque jour.

POUR SOIGNER Le poux capillaire

PREPARATION Faire une teinture avec 10g de feuilles sèches de neem et 100ml d'alcool et laisser reposer pendant 7 jours.

DOSAGE Utiliser la teinture comme lotion capillaire 3 fois par jour pendant 5 jours, ou écraser quelques graines de neem pour en faire une pâte. Laver les cheveux tous les soirs puis frotter le contenu d'une cuiller à café dans les cheveux en laissant agir jusqu'au soir suivant. Répéter autant de fois qu'il est nécessaire.

POUR SOIGNER Les problèmes de peau comme l'acné, les mycoses, le psoriasis, la gale ou l'eczéma.

PREPARATION Faire une pommade avec 10g d'huile de neem et 100g de pommade (voir page 7) ou faire une teinture en utilisant 20g de feuilles séchées et 100g d'alcool à 70° et laisser reposer pendant une semaine.

DOSAGE Appliquer cette pommade ou mélanger une cuiller à café de la teinture avec une cuiller à café d'huile végétale et frotter ce mélange sur les endroits affectés.

POUR SOIGNER Les brûlures infectées

PREPARATION Faire une décoction avec une poignée de feuilles fraîches et un litre d'eau. Filtrer tant qu'elle est encore très chaude pour éviter qu'elle s'infecte puis laisser refroidir.

DOSAGE Utiliser pour nettoyer les brûlures infectées. Protéger le malade avec une moustiquaire pour éviter de nouvelles infections.



Le fruit de la passion

AUTRE NOM *Passiflora edulis*

POUR SOIGNER Les troubles du sommeil, l'anxiété et les spasmes (crampes)

PREPARATION Faire une teinture avec 10g de jeunes feuilles séchées mélangées à 100ml d'alcool.

DOSAGE Utiliser 30 gouttes 1 à 3 fois par jour.

POUR SOIGNER L'asthme et agit comme sédatif (aussi dans les maladies précédentes)

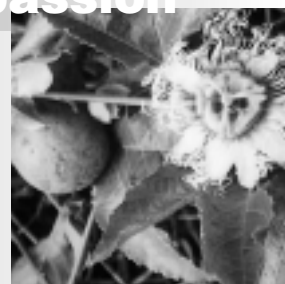
PREPARATION Faire une décoction en faisant bouillir une grosse poignée de jeunes feuilles dans un litre d'eau.

DOSAGE Boire 1 litre de cette décoction pendant la journée.

POUR SOIGNER Les troubles du sommeil

PREPARATION Faire une décoction en faisant bouillir une poignée de jeunes feuilles dans seulement une tasse d'eau pendant 10 minutes.

DOSAGE Boire chaque soir.



L'armoise

AUTRES NOMS Armoise sucrée, *Artemisia annua*

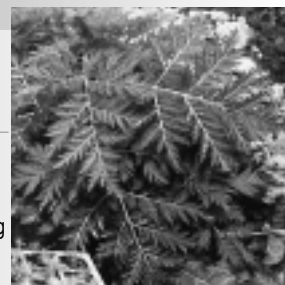
POUR SOIGNER La malaria

PREPARATION Verser 1 litre d'eau bouillante sur 5g de feuilles sèches ou 25g de feuilles fraîches

DOSAGE Diviser l'infusion obtenue en 4 parties égales et les boire une à une toutes les 6 heures. On peut sucrer l'infusion avec du miel ou du sucre. A préparer journalièrement pendant 7 jours. Ne jamais donner aux femmes enceintes et à utiliser seulement après avis d'un médecin pour les jeunes enfants.

POUR SOIGNER La toux, les rhumes et les problèmes de sinus

PREPARATION Inhaler la vapeur de l'infusion chaude d'artémisia pendant 10 minutes 3 fois par jour.



L'aloès

AUTRES NOMS *Aloe vera*, *aloe ferox*, *aloe arborens*

POUR SOIGNER Les brûlures

PREPARATION Couper et laver une feuille. Stériliser un couteau dans de l'eau bouillante et retirer les extrémités et les pourtours de la feuille, puis ouvrir la feuille par le milieu pour faire apparaître sa partie intérieure.

DOSAGE Frotter la partie juteuse sur la brûlure. Répéter 4 fois par jour.

POUR SOIGNER Les blessures et les ulcères

DOSAGE Là encore, frotter la partie juteuse de la feuille sur l'ulcère 4 fois par jour. On peut aussi utiliser le traitement à la papaye décrit plus haut.



Photographies: Anamed

Attention

Ces recettes d'Anamed ont pour but d'encourager les bonnes relations entre les patients et le personnel médical. Elles peuvent élargir la gamme de traitements disponibles dans les hôpitaux, les dispensaires ou à la maison, mais veuillez faire très attention.

Demandez **toujours** l'aide du personnel médical qualifié pour des problèmes sérieux. Les traitements par les plantes ne peuvent **jamais** remplacer les bénéfices de la vaccination.

Anamed, Schafweide 77, 71364 Winnenden, Allemagne.
Fax: +49 7195 65367 E-mail: anamed@t-online.de