

TABLE DES MATIÈRES



PRÉFACE

INTRODUCTION

PR YVETTE PARES (une courte biographie)

PARTIE 1

CE QU'IL FAUT SAVOIR

5- COMMENT et QUAND SE SOIGNER AVEC LES PLANTES

6- PRÉPARATION ET MODE D'EMPLOI DES FORMULES DU DR PARÈS

+ Matériel et unités de mesure

+ Les différentes préparations

+ Précautions et contre-indications

7- RÉÉQUILIBRAGE DU TERRAIN : UNE QUESTION DE SURVIE

PARTIE 2

UN NOUVEAU REGARD SUR LA GUÉRISON DES MALADIES

LES SOLUTIONS – LES TRAITEMENTS –

8- LA PEAU

A- LES VIRUS

1-L'HERPÈS



- **TRAITEMENT INTERNE**

DERMITES HERPÉTIQUES
HERPES DES MUQUEUSES
VAGINITES HERPÉTIQUES
STOMATITES HERPÉTIQUES
PRURIT DE L' HERPES
HERPÈS GÉNITAUX

- **TRAITEMENT EXTERNE**

- **PRÉVENTION**

- **TRAITEMENT INTERNE : COMPLÉMENTS**

2-LE ZONA

- **TRAITEMENT INTERNE**

ZONA CUTANÉ (Ex)
ZONA OPHTALMIQUE
DOULEURS POST-ZOSTÉRIENNES

- **TRAITEMENT EXTERNE**

3- LES VERRUES

- **TRAITEMENT EXTERNE**

B- LES ALLERGIES

- * **TRAITEMENT GÉNÉRAL des allergies cutanées**

1- L'ECZÉMA

- **TRAITEMENT INTERNE**

- **TRAITEMENT EXTERNE**

- **MODIFICATEURS DE TERRAIN**

2- L'URTICAIRE

- **TRAITEMENT INTERNE**

- **TRAITEMENT EXTERNE**

C- DIFFÉRENTES PATHOLOGIES AFFECTANT LA PEAU

1- LE PRURIT

2- LES PIQÛRES D'INSECTES

3- LES PLAIES

4- LES HÉMORRAGIES PAR PLAIES OU BLESSURES

5- LES BRÛLURES

D- PSORIASIS

CANDIDOSES SUPERFICIELLES, PEAU ET MUQUEUSES

F- PEAU IMPURE

1- L'ACNÉ, LA FURONCULOSE

- **TRAITEMENT INTERNE**

- **TRAITEMENT EXTERNE**

2- LES SOINS DU VISAGE ET DE LA PEAU

9- LE SYSTÈME DIGESTIF

A- LES PATHOLOGIES DE L INTESTIN

1- LES DIARRHÉES

2- LA GRIPPE INTESTINALE

DOULEURS GASTRIQUES DUES A LA GRIPPE Intestinale

3- LES CANDIDOSES DIGESTIVES

4-LES MALADIES CHRONIQUES INFLAMMATOIRES TYPE REC- TOCOLITE (RCH) OU MALADIE DE CROHN

5-LA CONSTIPATION

6- LES INFECTIONS PARTICULIÈRES POUVANT DONNER DES ATTEINTES DIGESTIVES ET GÉNITO-URINAIRES

COLIBACILLE

ENTÉROCOQUES - ENTÉROBACTÉRIES

BACTÉRIES SPORULÉES

7-LE CHOLÉRA

8- LA TYPHOÏDE

- **TRAITEMENT INTERNE**

- **TRAITEMENT EXTERNE**



B- LES PATHOLOGIES DU FOIE

1- LES HÉPATITES VIRALES

- TRAITEMENT INTERNE

HÉPATITES A ET B

RÉGÉNÉRATION HEPATO CELLULAIRE

SÉQUELLES D' HÉPATITE VIRALE

- TRAITEMENT INTERNE (complément)

- TRAITEMENT EXTERNE

2 – LA FIÈVRE JAUNE (ARBOVIROSE, VIRUS AMARIL)

10- LE SYSTÈME RESPIRATOIRE

A-INFECTIIONS VIRALES PULMONAIRES

1 - LA GRIPPE

PRÉVENTION DE LA GRIPPE

COURBATURES GRIPPALES, DOULEURS MUSCULAIRES ET CÉPHALÉES

LES REMÈDES POUR COUPER LA GRIPPE

L'ASTHÉNIE GRIPPALE

BRONCHITES GRIPPALES

2 – LES BRONCHITES ET BRONCHIOLITES DU BÉBÉ ET DES JEUNES ENFANTS

B- PATHOLOGIES INFECTIEUSES VIRALES DE LA SPHERE ORL

1- LES INFECTIONS PAR CYTOMÉGALOVIRUS (CMV ET EBS-TEIN BARR VIRUS (EBV)

INFECTIONS DUES AU CYTO MEGALO VIRUS (CMV)

MONONUCLÉOSE INFECTIEUSE (EBV)

2- LES RHINITES VIRALES

3- LES RHINO-PHARYNGITES VIRALES

4- LES SINUSITES VIRALES

5- LES TRACHÉITES VIRALES

C- INFECTIONS BACTÉRIENNES

1- LES PNEUMONIES

- TRAITEMENT INTERNE

- TRAITEMENT EXTERNE

2-LES PLEURÉSIES

- TRAITEMENT INTERNE

- TRAITEMENT EXTERNE

3- LA GANGRÈNE PULMONAIRE

4- LES GERMES PARTICULIERS POUVANT DONNER DES AT-TEINTES GRAVES

PNEUMOCOQUES

KLEBSIELLA

MENINGOCOQUE

FUSO- SPIRILLES

STAPHYLOCOQUE

STREPTOCOQUE

CHLAMYDIA

PROTEUS

PSEUDOMONAS

5- LES SEPTICÉMIES

- TRAITEMENT INTERNE

- TRAITEMENT EXTERNE

D- MALADIES ERUPTIVES ET INFECTIEUSES DE LA PETITE ENFANCE ET DE L ADULTE

1- LA VARICELLE

Chez les jeunes enfants

Chez les enfants plus âgés (à partir de 12 ans) et les adultes :

2-LA ROUGEOLE

- TRAITEMENT INTERNE

Chez les jeunes enfants (au-dessous de 12 ans)



Chez les enfants de plus de 12 ans et adultes

- **TRAITEMENT DES COMPLICATIONS**

- 3- LES OREILLONS**

- Chez les jeunes enfants

- Chez les enfants de plus de 12 ans et adultes

- **TRAITEMENT INTERNE**

- **TRAITEMENT EXTERNE**

- 4- LA SCARLATINE**

- **TRAITEMENT INTERNE**

- **TRAITEMENT EXTERNE**

- 5- LA COQUELUCHE**

- 6- LA DIPHTÉRIE**

E- INFECTIONS PARTICULIÈRES POUVANT DONNER DES ATTEINTES PULMONAIRES

- 1-LA BRUCELLOSE (FIÈVRE DE MALTE)**

- 2- LE TYPHUS**

- 3- LA PESTE**

- **TRAITEMENT INTERNE**

- **TRAITEMENT EXTERNE**

- PRÉVENTION DE LA PESTE*

- 4- LA TUBERCULOSE**

- TRAITEMENT GÉNÉRAL*

- ADÉNOPATHIES TRACHÉO-BRONCHITES*

- CHLOROANÉMIE*

- DIARRHÉE*

- HEMOPTYSIES*

- INAPPÉTENCE*

- SUEURS PROFUSES*

11- FIÈVRE

A- TRAITEMENT GÉNÉRAL

- **TRAITEMENT INTERNE**

- **TRAITEMENT EXTERNE**

B-EXEMPLES PARTICULIERS

- 1- LE PALUDISME**

- GÉNÉRALITÉS*

- RÉPARTITION GÉOGRAPHIQUE*

- L'ÉVOLUTION DE LA THÉRAPEUTIQUE EN EUROPE*

- LES AGENTS PATHOGÈNES*

- 1-Le cycle sexué ou sporogonique

- 2-Le cycle asexué ou schizogonique

- LES DONNÉES CLINIQUES*

- 1-Accès fébrile

- 2-Formes cliniques

- 3-Complications

- LES TRAITEMENTS AUX 17e, 18e et 19e SIÈCLES.*

- COMPLÉMENTS : LES TRAITEMENTS PRÉVENTIFS*

- RÉFLEXIONS SUR LES TRAITEMENTS DES 17e, 18e et 19e SIÈCLES*

- LES PRINCIPES ACTIFS*

- 1-Quinine

- 2-Cnicine

- 3-Gentianine

- 4-Apiol

- 5-Phloridzine

- 6-Salicine

- RÉFLEXIONS SUR LES PRINCIPES ACTIFS*

- PRÉPARATIONS PHARMACEUTIQUES*

- UN REGARD SUR LES REMÈDES DU PASSE*

- RÉFLEXIONS SUR LES THÉRAPIES ANCIENNES*

- LES ANTIPALUDÉENS DE SYNTHÈSE*



RÉFLEXIONS SUR LES ANTIPALUDÉENS DE SYNTHÈSE
PROPOSITIONS THÉRAPEUTIQUES

- 1- Décotions - Infusions – Macérations (DIM)
- 2- Eaux miraculeuses
- 3- Huiles essentielles
- 4- Vins médicaux
- 5- Vinaigres médicaux
- 6- Conduite des traitements

UN CAS CLINIQUE

FORMULE DU VINAIGRE MÉDICINAL UTILISÉ POUR LE CAS
CLINIQUE DÉCRIT

CONCLUSIONS

2- La dengue

12- CONCLUSION

13- ANNEXES

Annexe 1 : Liste des Plantes utilisées par le Pr Yvette Parès

Annexe 2 : Les différentes cures de détoxification de nos émonctoires du Dr Hulda Clark

Annexe 3 : Importance de l'alimentation

Annexe 4 : Correspondance des poids et mesures anciens

Annexe 5 : Bibliographie

6.

PRÉPARATION ET MODE D'EMPLOI *des formules du Pr Parès*



LES DIFFÉRENTES PRÉPARATIONS

Rappelons les codes qu'elle utilise pour les différentes préparations :

Bg = bourgeons

EC = écorce

F = feuilles

Fl = fleurs

Fr = fruits

Ple = plante entière

R = racines

Sem = semences

Sfl = sommités fleuries

T = tiges

◆ Infusion

Verser l'eau bouillante sur la ou les plantes, couvrir et laisser infuser comme indiqué. Puis filtrer et boire l'infusion. L'infusion se fait à partir des parties tendres de la plante, celles qui peuvent se laisser facilement 'pénétrer' par l'eau, c'est-à-dire les feuilles et les fleurs. Idéalement, on choisira une eau très peu minéralisée, comme une eau de source avec un résidu sec inférieur à 130 mg/l. (ex : Volvic ou Mont-Roucou) et un PH de 7.¹

◆ Décoction

Plonger les plantes dans une casserole en acier inox contenant de l'eau froide. Porter à ébullition, puis baisser le feu et laisser frémir à petit feu et à couvert pendant le temps indiqué. Filtrer. La décoction convient généralement aux écorces, aux racines, aux feuilles dures, aux baies et aux fruits.

◆ Macération

Mettre la plante en contact à froid dans un liquide (eau, alcool, huile, vin). Le temps de macération varie suivant l'effet désiré.

◆ DIM (décoction, infusion, macération)

Important : Les formules de DIM que nous a léguées le Professeur Yvette Parès ne donnent que des proportions. Pour ses patients

1. Dans la tradition de la cérémonie du thé, Maître Tseng, grande spécialiste mondiale du thé en Chine, n'utilise qu'une eau avec un résidu sec inférieur à 50 mg par litre et un PH de l'ordre de 6,9, ce qui permet une extraction idéale pour tous les thés. La préparation de tisanes de plantes répond aux mêmes critères car si l'eau est trop minéralisée, l'extraction des molécules thérapeutiques est moindre.

de l'hôpital de Keur Massar au Sénégal, Yvette préparait des marmites thérapeutiques avec plusieurs centaines de grammes. Nous les avons adaptées dans cet ouvrage à un usage personnel, en respectant strictement les proportions qu'elle avait indiquées.

Les quantités données pour chaque plante peuvent être ajustées selon les besoins. C'est-à-dire qu'au lieu de mettre 10 g d'une plante, on peut en mettre 20 ou 100 g. L'important étant ici de conserver les proportions données par Yvette.

Les DIM contiennent de façon constante dans leurs formules un groupe de trois écorces qui, en plus de leurs propriétés, contribuent à la conservation du liquide pendant plusieurs jours au frigidaire.

Il est utile de rappeler ces propriétés :

- Bouleau: diurétique, dépuratif, anti-inflammatoire, fébrifuge ;
- Chêne: astringent, hémostatique, anti-inflammatoire, antiseptique, tonique, fébrifuge ;
- Frêne: astringent, diurétique, tonique, fébrifuge ;
- Hêtre: astringent, anti-inflammatoire, antiseptique, fébrifuge ;
- Orme: astringent, dépuratif, diurétique, anti diarrhéique, tonique ;
- Saule: antinévralgique, antirhumatismal, antispasmodique, astringent, anti-inflammatoire, diurétique, fébrifuge.



Recette de base de la DIM :

Au Sénégal, Yvette Parès faisait des mélanges à partir de poudres. En Europe, on ne trouve pas toujours les plantes en poudre. Dans les herboristeries, on les achète le plus souvent en vrac. On peut éventuellement les réduire soi-même en poudre à l'aide d'une moulinette électrique, d'un moulin à café ou d'un blender.

Lorsque la DIM est sous forme de poudre, elle est plus puissante et se conserve plus longtemps.

Mais il est parfois difficile de trouver les écorces en poudre dans le commerce et votre moulin électrique risque de ne pas y survivre. Il faut aussi faire attention : pour certaines plantes aromatiques comme les lamiacées (la lavande, le lamier blanc, l'origan, la marjolaine, le thym, le romarin, le basilic, la menthe, la sauge, le serpolet...) qui s'oxydent rapidement nous recommandons une mouture grossière.

• Lorsque les plantes sont en poudre :

Dans un Bocal 3, mettre 1 pincée du Bocal 1 + 9 pincées du Bocal 2. Dans une casserole, porter 1 litre d'eau à ébullition. Réduire le feu. Ajouter doucement le contenu du Bocal 3. Bien remuer avec une cuiller en bois. Ramener à ébullition 2 à 3 minutes. Arrêter le feu et laisser infuser jusqu'à complet refroidissement. Ne pas filtrer. Avant la mise en bouteilles agiter le liquide afin de remettre la poudre en suspension. Attendre vingt-quatre heures avant utilisation. La bouteille se conserve quelques jours au frigidaire, 4 ou 5 jours maximum.

• Lorsque les plantes sont en vrac :

Mettre une petite pincée du mélange du Bocal 1 dans 1 litre eau froide, porter à ébullition, bouillir avec couvercle à feu très doux une dizaine de minutes. Éteindre le feu.

Ajouter immédiatement 9 petites pincées du mélange du Bocal 2 dans la casserole de décoction précédente (alors que le feu vient juste d'être éteint). Bien couvrir et laisser infuser jusqu'à complet refroidissement.

Filtrer, verser dans un thermos ou une bouteille si on veut conserver la DIM.

On peut garder la DIM pendant quelques jours au frigidaire, 2 jours maximum.

Posologie :

Adultes : 1 verre à thé (15 cl) avant ou après les trois repas

Enfants à partir de 12 ans : 1 cuillerée à café ou à soupe, ou un demi-verre à thé selon l'âge ou le poids avant ou après les trois repas. Il n'est pas aisé de donner un temps précis pour une cure. Celle-ci se fait généralement sur une période de 21 jours. On arrête une semaine. Puis on peut reprendre sur 21 jours si nécessaire, et ainsi de suite.

Les DIM sont des remèdes puissants. Il est important de savoir écouter son corps et de se tourner vers un thérapeute en cas de questionnement.

Les associations de DIM et autres formules

Pour les patients n'ayant pas une symptomatologie trop grave ou pourvus de défenses immunitaires fortes ou très satisfaisantes, le

traitement sera relativement simple. On peut donner une prescription de 2 DIM, l'une avant l'autre après le repas.

Aux DIM, on peut ajouter, le cas échéant, des vinaigres polyvalents et alterner avec eaux miraculeuses ou élixirs, des lotions avec des vinaigres médicinaux et des massages avec des huiles médicamenteuses.

Les eaux miraculeuses potentialisent les effets d'une tisane ou d'une DIM.

Les patients présentant déjà divers troubles seront traités avec des préparations complémentaires répondant aux exigences cliniques.

Ainsi les polythérapies naturelles permettent des traitements très personnalisés.

◆ **Eau miraculeuse :**



Recette de base

Introduire les plantes sèches grossièrement broyées dans un bocal de verre selon les proportions indiquées. Ajouter 1 litre d'eau-de-vie². Laisser macérer 15 jours. Passer avec expression (il est important de presser les plantes avec un ustensile ou dans un linge afin de sortir tous les principes actifs contenus dans celles-ci). Mettre en flacons.

Posologie

2. Les eaux de vie sont des alcools obtenus par distillation de jus fermentés de fruits, de plantes ou de graines de céréales, généralement avec un degré d'alcool à 40°/45°. On les achète dans le commerce.

Adultes : une cuillerée à café dans un peu d'eau, de DIM ou de tisane, une ou deux fois par jour.

◆ **Huile médicamenteuse**



Recette de base

Introduire le mélange de plantes sèches selon les proportions respectives, dans un récipient en verre ou en grès. Recouvrir d'huile de qualité biologique (olive, pépin de raisin ou autres).

Vérifier le niveau de l'huile après 48 heures. Rajouter de l'huile pour rétablir le niveau. Laisser macérer 15 jours. Passer avec expression.

Usage interne : cinq à dix gouttes au repas de midi dans un peu de lait ou mélangées à un aliment.

Usage externe : onctions sur l'une ou l'autre partie du corps: thorax, abdomen, membres supérieurs et inférieurs, ou en alternance une fois par jour.

Remarque : Au Sénégal, les marcs récupérés après tamisage de la préparation sont utilisés en décoctions pour des ablutions générales, des bains de mains ou de pieds.

◆ **Vinaigre médicinal**



Recette de base

Introduire les plantes sèches grossièrement broyées et selon les proportions indiquées dans un récipient en verre, en grès ou en bois. Recouvrir de vinaigre biologique. Vérifier le niveau du liquide après 24 heures et 48 heures. Rajouter du vinaigre pour rétablir le niveau. Laisser macérer un mois. Passer avec expression. Mettre en bouteilles.

Usage interne : on peut ajouter une cuillerée à café de vinaigre médicinal par litre d'eau, tisane ou DIM appropriée.

Usage externe : Diluer le vinaigre médicinal de moitié dans de l'eau bouillie. Lotionner l'une ou l'autre partie du corps, une fois par jour.

Remarque : Au Sénégal, les marcs récupérés sont utilisés en décoctions pour des ablutions générales, des bains de mains ou de pieds. Le vinaigre blanc biologique des recettes d'Yvette Parès peut être remplacé par un vinaigre de cidre biologique réputé pour ses vertus médicinales exceptionnelles. Mais il est vrai que le vinaigre de cidre, très riche en minéraux aurait un pouvoir de dissolution moindre des principes actifs des plantes.

◆ Sirop

Solution de miel ou sucre (160 à 180 gr) et d'eau (100 g ou 1 dcl) dans laquelle on a fait infuser ou macérer des plantes. Il suffit de porter le sucre et la liqueur à frémissement puis retirer du feu.³ On peut se contenter d'une quantité moindre de miel ou de sucre si on garde le sirop au réfrigérateur. On stocke le sirop dans des bouteilles hermétiques. Une fois ouvertes, elles doivent être consommées rapidement.

◆ Jus

On obtient le jus par centrifugeuse ou mixer ou, lorsqu'on n'a pas ces accessoires de cuisine, en broyant les plantes fraîches, hachées dans un mortier. On presse la pulpe obtenue dans un linge. Le jus de plante s'emploie sans attendre.

3. Si on utilise du miel, on pourra le dissoudre dans la liqueur qu'on réchauffe doucement au bain-marie, le miel perdant un grand nombre de ses propriétés lorsqu'il est chauffé.

◆ Alcoolature

Introduire des plantes fraîches, coupées finement ou triturées au mortier, dans de l'alcool pur à 95° (ou 90°) dans une proportion de 1:2, c'est-à-dire 1 volume de plantes pour 2 volumes d'alcool. Cette nomenclature est précise et se réfère à des tables. Laisser macérer 15 jours sans remuer. Presser et filtrer. Conserver dans des flacons à l'abri de la lumière. On fait en général une alcoolature avec des plantes que la dessiccation priverait en partie ou de la totalité de leur activité. À cause du fort degré alcoolique il est important de prendre l'alcoolature dans un grand verre d'eau.

◆ Teinture

C'est une macération d'une ou plusieurs plantes sèches dans l'alcool. On utilise un taux de 1:5, c'est-à-dire 1 volume de plantes pour 5 volumes d'alcool (alcool de fruits ou de grains du commerce entre 45° et 60°). Laisser macérer en remuant tous les jours. Presser et filtrer au bout de 15 jours. Conserver dans des flacons à l'abri de la lumière.

Il est important de prendre la teinture dans un grand verre d'eau.

Remarque : L'appellation teinture mère est réservée aux préparations homéopathiques et est la base pour la fabrication des dilutions homéopathiques, c'est une alcoolature codifiée pour obtenir un rapport 1/10 où 10 g de teinture mère correspondent à 1 g de plante fraîche.

◆ Extrait fluide

L'extrait fluide est un liquide 5 fois plus concentré en plantes que la teinture avec un taux d'alcool équivalent. Le produit fini a une concentration de 1:1, c'est-à-dire que 100 ml d'extrait fluide sont

équivalents à 100 g de plante. Pour une teinture traditionnelle au 1:5, 5 ml (une cuillère à café) représente 1 g de plante. Pour l'extrait fluide, cette même quantité de plante, (1g) est obtenue avec 1 ml (environ 25 gouttes). L'extrait fluide peut être utilisé lorsque les plantes doivent être prises en grandes quantités, par cuillères à café plutôt que par gouttes.

Il s'agit généralement d'une préparation pharmaceutique. Sa fabrication est assez délicate. Ceux qui sont tout de même intéressés pour le fabriquer peuvent se référer au site *Althea provence*⁴ de Christophe Bernard, un herbaliste de renom.

◆ Onguent

Substance à base de résine, de corps gras et de divers principes actifs, destiné à être appliqué sur la peau.

◆ Cataplasme

On broie la plante fraîche et on l'applique en externe sur la partie à traiter, de préférence dans une gaze légère. Puis on recouvre d'un linge propre et on bande si nécessaire avec un bandage élastique (ou à défaut un film plastique de cuisine). On laisse agir le temps nécessaire à ses besoins. Les cataplasmes peuvent être faits à chaud avec des plantes cuites. Choisir alors la bonne température entre 35° et 40°C.

◆ Compresse

On applique une gaze ou un linge imbibé d'un jus frais de plante, d'une décoction, d'une huile, etc. sur la partie à traiter.

4. <https://www.altheaprovence.com/extrait-fluide/>

◆ Badigeon

On passe avec un doigt propre ou un coton-tige la substance sur la zone lésée.

◆ Onction :

friction douce avec une huile sur l'une ou l'autre partie du corps

◆ Inhalation

On porte de l'eau à ébullition. On met les plantes dans une bassine ou dans un saladier et on verse dessus l'eau bouillante. On met une serviette de toilette sur la tête et on se penche légèrement sur la vapeur qui se dégage de l'eau. Il faut fermer les yeux et garder une distance suffisante pour ne pas se brûler. On respire profondément jusqu'à ce que l'eau, en se refroidissant, ne produise plus de vapeur.

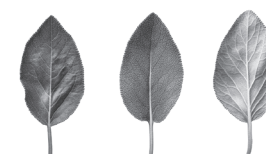
◆ Gargarisme

Les gargarismes ont une action thérapeutique sur l'arrière-bouche. Pour pratiquer un gargarisme on utilise une tisane, etc. Il faut veiller à ce que le liquide soit à température ambiante. On prend une gorgée de ce mélange dans la bouche en penchant la tête en arrière de façon à regarder le plafond. Et on fait alors sortir de l'air de sa gorge. Ainsi, le liquide restera dans la zone de l'arrière-bouche, permettant aux principes actifs d'effectuer leur action localement. On crache et recommence jusqu'à épuisement du liquide.

Pour les autres préparations d'usage moins fréquent (élixirs, vins, lavages, pommades, loochs, etc.) les précisions sont données lorsqu'elles sont citées dans le texte.

10.

LE SYSTÈME RESPIRATOIRE



En tradition chinoise, poumons et gros intestins sont considérés comme les deux éléments complémentaires de la loge énergétique qui correspond à l'automne. D'où l'importance de l'équilibre énergétique de cette loge qui débute à la fin de l'été et finit mi-novembre. A cette loge énergétique correspondent la couleur blanche, la saveur piquante, l'élément métal et, dans la loi des 5 éléments, elle est en lien avec la peau, le nez et l'odorat. En tradition chinoise, l'état des poumons (et de la sphère ORL) dépend de l'état du gros intestin. Les dernières données de la science le prouvent car elles montrent que l'intestin recèle des plaques de Peyer qui jouent un rôle clé pour le système immunitaire.

Le Pr Luc Montagnier, à la fin de la pandémie de Covid 19, expliquait l'efficacité des antibiotiques comme l'azithromycine par leur action sur des bactéries intestinales qui, selon lui, activaient le virus Covid 19 et lui donnaient toute sa virulence. C'est pour cela qu'il nous est apparu très important de traiter ensemble les patholo-

gies intestinales et pulmonaires. Et donc d'aborder ces maladies avec le regard neuf des médecines traditionnelles africaine et chinoise qui permettent de faire des ponts entre les différentes pathologies comme cela se fait maintenant en médecine intégrative.

Nous venons de traverser une période extrêmement difficile, puisqu'au début des années 2020, la pandémie de Covid 19 a plongé l'humanité dans une situation totalement nouvelle. Et sans possibilité thérapeutique reconnue dès son début. C'est pour cela que nous avons repris les manuscrits du Professeur Yvette Parès, extrêmement riches en formules thérapeutiques dans ses indications de pathologies virales. N'oublions pas que l'Afrique est le siège de pathologies particulièrement agressives sur le plan infectieux, tels que le virus Ebola. La tuberculose est toujours présente et des formes graves d'atteinte pulmonaire sont détectées régulièrement ainsi que des cas de rougeole compliqués. Yvette a donc été à bonne école et elle nous a transmis des recettes tirées de son savoir africain qu'elle a su adapter aux plantes européennes avec succès.

De nombreuses pathologies virales commencent par des rhumes, des sinusites, des angines, mais elles peuvent dans un deuxième temps déboucher sur une infection virale plus étendue au niveau des bronches, avec un risque de surinfection bactérienne. Le virus de la grippe donne plus particulièrement ce type d'évolution.

Nous allons d'abord traiter la grippe, puis nous parlerons des maladies virales en général, pulmonaires et ORL. Et enfin nous passerons au chapitre des infections bactériennes.

LES INFECTIONS VIRALES PULMONAIRES

1 - LA GRIPPE

Les symptômes de grippe sont d'emblée une très forte fièvre (39-40 degrés), des douleurs profondes, des courbatures, des céphalées, une asthénie majeure, une inappétence.

PRÉVENTION DE LA GRIPPE

1) Fenouil

Mâcher des graines.

2) Liqueur

Petite liqueur du Suédois

1 c. à café dans une tisane antigrippe.

3) Tisanes

• *Argousier Fr*

½ cuiller à soupe dans 300 ml d'eau chaude. Très riche en Vit. C. Eviter de boire le soir.

• *Cassis F*

1 c. à soupe par tasse d'eau bouillante (30 à 50 g par litre). Infuser 10 mn. 2 à 4 tasses par jour.

4) Sirop

• *Sirop d'Argousier*

Chauffez 1 kg de baies d'argousier fraîches, passez-les, et ajou-

tez délicatement 500 g de miel. Remuez sans cesse, jusqu'à ce que vous obteniez un sirop épais. Ce dernier se conserve sans problème pendant 6 mois au réfrigérateur.

5) Diététique

• Soupe au Thym et à l'Ail

Mettre dans un litre d'eau salée, 2 branches de thym, 3 gousses d'ail coupées en morceaux et un peu de poivre. Bouillir 30 mn. Dans une soupière, mélanger un jaune d'œuf avec de l'huile. Ajouter tranches de pain. Verser le liquide bouillant, en remuant. Ajouter le blanc d'œuf.

COURBATURES GRIPPALES,
DOULEURS MUSCULAIRES ET CÉPHALÉES

Les premiers symptômes de grippe sont souvent des douleurs musculaires et céphalées et de la fièvre

1) Huile

• Huile de Peuplier bourgeons

Peuplier, bourg.	250 g
Huile	1 litre
Laisser macérer	15 jours.
En frictions.	

2) Teinture

• Teinture de Cannelle au 1/5

30 à 150 gouttes par jour, dans une potion ou un sirop.

3) Tisane

Peuplier noir, bourg.
50 g par litre d'eau bouillante
Infuser 10 mn.
3 ou 4 tasses par jour.

4) Sirop de Camomille

Camomille Fl	100 g
Eau distillée	1.5 litre
Sucre	QS

Verser l'eau bouillante sur la plante. Laisser infuser 6 heures en vase clos. Passer avec expression à travers un linge. Laisser déposer. Décanter. Ajouter 180 g de sucre puis 100 g de liqueur. Porter rapidement à ébullition.

5) Tisanes

- Camomille romaine Fl : 5 à 10 têtes par tasse d'eau bouillante. Infuser 10 mn.
- Camomille matricaire Fl : 1c. à soupe par tasse d'eau bouillante. Infuser 10 mn.

6) Huiles

• Huile fébrifuge KM (Keur Massar) n°1

Camomille Fl	85 g
Eucalyptus F	55
Romarin F, Sfl	15
Sauge F	7
Serpolet F, Sfl	15
Thym F, Sfl	15

Girofle, clous 1/2 c. à café
Huile 1 litre
Préparer la veille. Puis mettre au bain-marie. Laisser bouillir 2 heures. Renouveler l'opération 24 heures plus tard. Laisser refroidir. Ajouter 1 goutte de Niaouli HE
Filtrer avec expression.
Usage interne. : cinq à dix gouttes au repas de midi dans un peu de lait ou mélangées à un aliment.
Usage externe (*frictions sur tout le corps*).

• **Huile Fièvre - Courbatures KM n°2**

Camomille Fl 65 g
Menthe F 33
Mélisse F 33
Thym F, Sfl 65
Tilleul Fl 15
Cannelle 1/2 c. à café
Huile 1 litre
Même mode de préparation que plus haut.
Usage interne. Usage externe.

A ces remèdes de courbatures il faut ajouter sans tarder :

LES REMÈDES POUR COUPER LA GRIPPE

L'époque du Covid que nous venons de traverser nous a permis d'expérimenter les recettes du passé antivirales et anti-grippales, par voie percutanée et d'en apprécier toute leur efficacité.
Pour n'en citer qu'une, aux résultats extraordinaires :
HE Ravensare aromatica 75 gouttes

HE Eucalyptus globulus 75 gouttes
HE Laurus nobilis 75 gouttes
HE clou girofle : 1 goutte
HV pépins de raisin 100 ml
2 badigeons par jour ventre thorax et nuque