



COVID-19 : LA MEDECINE TRADITIONNELLE HAÏTIENNE A L'OEUVRE

COVID-19
LA MÉDECINE
TRADITIONNELLE HAÏTIENNE
À L'ŒUVRE

OUVRAGE COLLECTIF



 **LES ENGAGÉS**
EDITIONS



**LA MÉDECINE
TRADITIONNELLE
HAÏTIENNE
À L'ŒUVRE**



CHAPITRE II

Conception et Réalisation

Mireille Bertrand Lhérisson

Contribution

Marilise Neptune Rouzier

Auteur :

© Collectif TPMT

ISBN : 978-99970-64-17-2

Comité : Lecture et Traduction

Marie Andrée Etienne

Rev. Père Frantz Grandoit

Henri Alphonse

Rodolphe Bertrand

Rodolphe Mathurin

Yves Gérard Olivier

Gary Daniel

LES ENGAGÉS ÉDITIONS
Delftsestraat 33, 3013
AE Rotterdam, the Netherlands
www.lesengages-editions.eu

SOMMAIRE

AVERTISSEMENT	7
AVANT-PROPOS	9
INTRODUCTION	14
PRÉSENTATION DU SECTEUR DE LA MÉDECINE TRADITIONNELLE	23
COVID-19 : RECETTES - CONSEILS – TÉMOIGNAGES	39
MÉDECINE TRADITIONNELLE - DOSAGE	126
PHYTOTÉRAPIE - LA TISANE	134
BIBLIOGRAPHIE	138
LISTE DES AUTEURS ET PROMOTEURS	139
RECETTES - LISTE DES PLANTES UTILISÉES	103

CHAPITRE II



RECETTES



CONSEILS



TÉMOIGNAGES

LA MÉDECINE
TRADITIONNELLE
HAÏTIENNE
À
L'ŒUVRE

Cet ouvrage est dédié au Dr Daniel Henrys

Et à la mémoire de l'Ati National,

l'Académicien Max Beauvoir

AVERTISSEMENT

Le chapitre II de cet ouvrage collectif est une généreuse contribution du secteur de la Médecine Traditionnelle dans la lutte contre la pandémie de Covid-19. Il a été publié en toute urgence en attendant l'édition du livre dans son intégralité. Il renferme des recettes qui ont été validées par le jury du collectif, ainsi que des conseils et des témoignages de personnes crédibles qui ont vaincu la maladie à coronavirus 2019 grâce aux remèdes-feuilles.

Cet ouvrage se veut un guide, une arme de combat, mais en aucun cas ne saurait se substituer aux consultations médicales. Ces informations sont d'ordre général ne tenant pas compte de la situation personnelle de chacun. Les auteurs déclinent toute responsabilité en cas de mauvaise utilisation des recettes.

La reproduction dudit chapitre à des fins non commerciales est permise sans une autorisation préalable à condition que la source soit mentionnée.



AVANT-PROPOS

MÉDECINE TRADITIONNELLE ET COVID-19

Depuis le mois de Novembre 2019 le monde fait face à une pandémie provoquée par un virus de la catégorie des RNA, virus aussi invasif que léthal pour la race humaine, qui attaque les voies respiratoires détruisant le tissu pulmonaire en y provoquant une fibrose, hypoxie (diminution de la quantité d'oxygène des poumons) allant jusqu'à la détresse respiratoire, des troubles de la coagulation sanguine et la mort. La maladie COVID-19 provoquée par ce CORONA VIRUS et dispersée à travers tous les continents c'est-à-dire à travers les 196 pays des Nations Unies, a mis à nu la défaillance des services de santé dans les pays développés comme dans les pays en voie de développement.

En Haïti, la pandémie de la COVID-19 a révélé le dénuement du système de santé qui ne peut répondre aux besoins de la population en matière de soins généraux de santé voire de soins d'urgence ou de soins intensifs ; ajouté aux carences déjà manifestes à tous les niveaux dans le pays. Pourtant en dépit de sa gravité et de sa létalité, la COVID-19 a fourni plusieurs opportunités ; La première a été de raviver en notre mémoire de peuple l'existence et, à l'intérieur du système de santé, la place importante qu'occupe la Médecine Traditionnelle pratiquée par plus de 70% de la population et de questionner la pénurie de programmes d'enseignement et de recherche dans les Facultés de Médecine, de Pharmacie, d'Ethnologie, d'Anthropologie et de Sciences Humaines.

Comment définit-on la Médecine Traditionnelle ?

« La Médecine Traditionnelle consiste en un ensemble de connaissances et pratiques explicables ou non, de nature physique ou non, utilisées pour diagnostiquer, prévenir ou éliminer un déséquilibre physique, mental, psychologique et social et basé exclusivement sur l'expérience pratique et sur un savoir transmis de génération en génération sous forme orale ou écrite. »

En Haïti, nous constatons une certaine méfiance entre les médecines traditionnelle et moderne, voire à fonctionner parallèlement. Historiquement cette méfiance tire sa source (séquelle de la colonie dans le pays) du fait que les élites ont toujours assimilé, de façon erronée, la pratique de la médecine traditionnelle à celle du Vodou, religion de la majorité des Haïtiens liée à un mode vie et à une culture communautaire, sans cesse persécutée par les représentants des différents autres cultes qui le diabolisent. S'il est vrai que tout houngan, toute hounsi ou mambo utilisent la Médecine traditionnelle lorsqu'ils doivent apporter une réponse pour circonvier les maladies, cependant tout usager de la Médecine Traditionnelle n'est pas nécessairement vodouisant.

Je vous offre ce témoignage pour avoir côtoyé pendant plus de vingt-cinq ans les tradipraticiennes et les tradipraticiens et aussi avoir mené des campagnes de plaidoyer et de promotion de la médecine naturelle tant dans les différentes facultés de l'UEH¹ et dans les lycées afin de sensibiliser les jeunes, que dans d'autres organisations comme la FAN² l'Institut Français d'Haïti au moyen de conférences ; tant à travers les médias de la capitale aussi bien par le truchement

¹ UEH : Université d'Etat d'Haïti

² FAN : Fédération des Amis de la Nature

d'une Clinique de Médecine Naturelle organisée avec l'appui du Service Œcuménique d'Entraide (SOE) et de la Coopération Haïtiano-Néerlandaise (COHAN). Aussi, est-ce avec un enthousiasme débordant que j'ai accepté de contribuer à la publication de ce livre de recettes face à la COVID-19. En plus de concrétiser un souhait longtemps caressé et confortée une détermination certaine, ce livre sert de preuve tangible que cette rencontre des deux médecines peut s'opérer de façon harmonieuse.

C'est ce que j'appelle la deuxième opportunité offerte à nous par la COVID-19 : le rassemblement de plus d'une centaine de Médecins conventionnels, de Médecins naturalistes, de pharmaciens, de praticiens, praticiennes de Médecins feuilles, de hougans, de mambos en vue de trouver une solution, un traitement à la pandémie. En effet plus de 100 professionnels et praticiens de la Médecine Traditionnelle se sont regroupés pour combler le fossé entre Médecine Traditionnelle et Conventionnelle et mettre à la disposition de la population des formules, des recettes tant préventives que curatives lui permettant de faire face à cette pandémie. Pouvons-nous parler de la rencontre harmonieuse des deux médecines ?

Cette initiative fait suite aux nombreuses tentatives aussi bien théoriques que pratiques telles que la réunion à Port-au-Prince, le 7 Avril 1991, de plus d'une centaine de praticiens et praticiennes conventionnels/elles et de médecins-feuilles venus/ues de tous les coins du pays dans le but de mettre un terme aux préjugés des citoyens contre les guérisseurs traditionnels, d'apporter une amélioration aux services de santé, d'assurer une couverture totale des soins de santé mais surtout de s'engager dans une révision culturelle et identitaire en vue d'explorer les potentialités de développement du système de santé. Car dans tous les pays où des

mesures similaires ont été adoptées, des progrès réels dans l'état de santé de la population ont été constatés.

Ce travail d'équipe est appelé à porter des fruits parce que chaque membre de l'équipe comprend la fonction des autres ; les praticiens de la médecine moderne manifestent un intérêt sans détours pour les nombreuses pratiques traditionnelles et les praticiens des systèmes traditionnels consentent à utiliser certaines techniques modernes.

Je souhaite que cet ouvrage arrive à développer chez tout un chacun plus de responsabilité vis-à-vis de sa santé : « Se Mèt kò ki veye kò »

Ce mouvement qui s'amorce, prendra certainement du temps et beaucoup d'efforts car il requiert un changement de mentalité et de conception de la médecine. En ce sens, le travail doit se poursuivre en mettant l'accent sur des aspects de promotion et d'application plus larges.

Cet ouvrage est la preuve qu'il nous faille établir un système de soins qui prenne en charge et considère la médecine traditionnelle comme un héritage culturel et identitaire, susceptible d'une exploration scientifique et dont la protection s'avère plus que nécessaire dans le contexte actuel, pour aboutir à un système national de santé qui tienne compte de la majorité de la population.

Dr Lise-Marie Déjean

En Phytothérapie, il faut savoir laisser de côté les études scientifiques afin d'apprécier la plante dans son état brut. C'est la seule manière de découvrir sa pleine personnalité .

Christophe Bernard, herbaliste



CHAPITRE II



INTRODUCTION

De nos jours, notre attention est retenue par les mots « virus, maladie, confinement »

Le monde, ce village global est secoué depuis décembre 2019 par un tout petit parasite invisible à l'œil nu, un petit virus de rien du tout.

Les dégâts sont énormes, les conséquences sont multiples ; et les leçons tirées de cette expérience nous auront appris que nous appartenons tous à l'espèce humaine. Ce virus s'est transmis entre nous sans faire de distinction d'origine, de race, de couleur, de sexe ou de religion.

Cette vilaine petite bête qui a poussé l'humanité au confinement transformera à jamais la vie des hommes, qui accorderont désormais plus d'importance au temps. Et le temps que prend un arbre pour pousser le rendra à nos yeux, plus précieux.

Subitement nous nous sommes tous rendus à l'évidence, que la santé n'a pas de prix, qu'elle est le plus grand trésor que l'être humain possède.

“Il y a des milliers de maladies, mais une bonne santé.”

Arthur Schopenhauer depuis les années 90 annonçait clairement que notre monde va vers un grand tourment, un choc ; la nouvelle circulait dans les auditoriums des universités, des grands débats, dans les hémicycles, des chambres législatives « si nous continuons de supporter les dogmes de l'exploitation et la consommation à outrance des ressources naturelles, il sera difficile de préserver la vie et de laisser un héritage valable de la biodiversité à la future génération. »

Conscients de notre rôle citoyen et de la faiblesse de nos infrastructures sanitaires, nous nous sommes regroupés, autour de la MT, praticiens, tradipraticiens, promoteurs, dans un espace virtuel pour accompagner la population dans la lutte contre cette pandémie qui fait rage même dans les pays où le système de santé est performant. Nous avons compilé une série de recettes à base de plantes médicinales et aromatiques qui ont pour objectif le renforcement du système immunitaire. Nous pouvons tous être frappés par cette vilaine bête, mais nous n'en mourrons pas tous si notre système immunitaire est fort. Cet ouvrage est la contribution du secteur de la MT dans ce combat pour la vie.

Nous avons mis en ligne dans une façon originale des informations, des données, des conseils, qui peuvent vous indiquer le chemin de la responsabilité citoyenne et personnelle pour gagner la bataille.

Actuellement, il y a beaucoup d'études qui sont faites, beaucoup de datas qui sont connues les unes plus pertinentes que les autres mais les conclusions nous prouvent que nous sommes les seuls responsables, les vrais managers de notre bien-être. En un mot, nous sommes notre propre médecin !

Nous ne prétendons pas avoir la réponse à tous les symptômes que présente la maladie à coronavirus, voilà pourquoi nous vous orientons vers la prévention. Nous vous proposons des recommandations et comportement, qui ont su apporter aussi la guérison. Il revient à vous d'adopter une démarche active, non un comportement d'assisté par rapport au virus.

La vie est faite de changements, nous devons nous adapter à de nouvelles réalités face aux défis que présente le virus.

Nous savons par expérience que la vie abondante de santé dépend d'un style de vie basé sur les principes d'hygiène, il en est de même pour le coronavirus. Les gestes barrières et les mesures d'hygiène sont aujourd'hui nos meilleurs alliés.

Une vie abondante en santé est-elle possible ?

Avoir une « vie abondante en santé » n'est pas un art que nous devons apprendre, c'est surtout une manière de vivre, un retour vers mère nature. »

La nature nous a donné tout ce qui est nécessaire, tout ce dont nous avons besoin pour vivre en santé et rétablir les lois qui ont été violées, écrites sur chaque organe, sur chaque muscle, sur chaque plante.

Nous vous invitons à prendre du temps pour bien assimiler ce travail de compilation, ce recueil de recettes réalisé pour vous par des tradipraticiens expérimentés, ainsi que les conseils et recommandations de personnalités qui ont vaincu le virus grâce aux remèdes-feuilles. La santé est dans les plantes. La MT n'a besoin de feu vert de quiconque pour accomplir sa mission pour les 75% de la population qui n'ont pas de couverture médicale. De plus, les remèdes traditionnels n'ont pas besoin de validation. (OMS 2015-2023)

Et vous humain ! Désormais, prenez votre santé en main, car le premier médicament c'est vous !

Dr Patrick Jacques. N.M.D. Msch.

*La Médecine Traditionnelle haïtienne renâtra de ses cendres.
Et cette renaissance passe par sa reconnaissance*



PRÉSENTATION DU SECTEUR DE LA MÉDECINE TRADITIONNELLE

La Médecine Traditionnelle, populaire, créole, complémentaire ou médecine feuilles joue un rôle d'avant-garde en Haïti, particulièrement dans l'arrière-pays où elle constitue le mode principal de prestation de soins de santé, car les infrastructures sanitaires sont défailtantes, voire inexistantes.

La médecine populaire n'a jamais raté au cours de ses cinq siècles d'histoire, ni une épidémie, ni les guerres qui ont conduit à l'indépendance de la première République noire. Elle était sur tous les champs de bataille pour guérir les soldats blessés, mutilés. Oui, la Médecine traditionnelle est un pan important, mais méconnu de notre histoire qui mérite d'être protégé, un monument immatériel à sauvegarder, un acquis à récupérer.

Quelle est la perception de l'OMS de la Médecine Traditionnelle en général ?

« L'Organisation mondiale de la santé (OMS) définit la médecine traditionnelle comme la somme totale des connaissances, compétences et pratiques qui reposent sur les théories, croyances et expériences propres à une culture et qui sont utilisées pour maintenir les êtres humains en bonne santé ainsi que pour prévenir, diagnostiquer, traiter et guérir des maladies physiques et mentales. »

La perception de l'OMS sur l'utilisation traditionnelle des plantes médicinales est tirée du document sur les principes méthodologiques généraux pour la recherche et l'évaluation

de la médecine traditionnelle publiés en 2000, s'articule ainsi :

« Les médicaments à base de plantes comprennent des plantes, des matières végétales, des préparations à base de plantes et des produits finis qui contiennent comme principes actifs des parties de plantes, d'autres matières végétales ou des associations de plantes. Par utilisation traditionnelle, on entend une utilisation de fort longue date de ces médicaments à base de plantes dont l'innocuité et l'efficacité ont été bien établies et qui sont même agréés par certaines autorités nationales. »

Et par activité thérapeutique, l'OMS entend :

« La prévention, le diagnostic et le traitement de maladies physiques et psychiques, l'amélioration d'états pathologiques, ainsi que le changement bénéfique d'un état physique ou mental ».

Toujours selon l'OMS, « 80% des populations en Afrique ont recours en première intention à la médecine traditionnelle ». Haïti, une Afrique en miniature ne saurait échapper à cette tendance, car détenteur des mêmes savoirs ancestraux, ajoutés au mélange de nos différentes cultures indiennes et européennes.

Document stratégique OMS 2014- 2023.

L'OMS note dans son document stratégique :

« Que la médecine traditionnelle constitue un pan important et souvent sous-estimé des services de santé. Cela fait longtemps que la médecine traditionnelle est pratiquée afin de préserver la santé ou de prévenir et traiter les maladies, en particulier les maladies chroniques ».

Cette stratégie a pour objectif principal d'aider les Etats membres dans le développement d'une politique active et la mise en œuvre de plans d'action qui permettront à la MT de jouer un rôle accru dans la préservation de la santé des populations ; et pour objectifs secondaires de :

- mettre à profit la contribution potentielle de la MT à la santé, au bien-être et aux soins de santé centrés sur la personne.

- favoriser un usage sûr et efficace de la MT au moyen de la réglementation, de la recherche et de l'intégration des produits, pratiques et praticiens de MT dans le système de santé, le cas échéant.

Forts de toutes ces considérations, nous pouvons dire que l'OMS reconnaît l'aspect préventif et curatif de la médecine traditionnelle, aussi bien que son importance dans les pays moins avancés (PMA)³. D'ailleurs depuis mai 2019, la médecine traditionnelle chinoise est inscrite au sein du système International de classification des maladies. Alors il revient à l'état d'accompagner le secteur jusqu'à sa reconnaissance par le MSPP, en passant par son intégration dans le système de santé en Haïti, au bénéfice de la population vulnérable. Une reconnaissance qui ne tardera pas car la MT a fait ses preuves face à cette pandémie de la Covid-19 avec les recettes de grand-mères et les remèdes-feuilles des tradipraticiens.

Les savoirs traditionnels reconnus par l'OMS, joints aux savoirs savants de nos chercheurs ont produit des livres de référence sur la pharmacopée haïtienne qui ont permis d'identifier les propriétés des plantes et leur efficacité dans la prévention et le traitement de certaines maladies. On peut

³ PMA (Pays moins avancés)

citer entr'autre l'ouvrage d'Arsène V. Pierre-Noël et de Timoléon C. Brutus, Les plantes et les légumes d'Haïti qui guérissent : mille et une recettes pratiques et plantes médicinales d'Haïti, de Marilise Neptune Rouzier, les quatre (4) tomes du livre du Docteur herboriste, Berthony Jean Charles, intitulé Santé et Vitalité par les Plantes Médicinales, le livre de Yanick Guiteau Dandin, Médecine traditionnelle, approche globale et application en Haïti, pour ne citer que ceux-là.

Il faut aussi mentionner la présence de chercheurs tels le Dr Daniel Henrys et la biologiste Marilise N. Rouzier au sein des structures telles TRAMIL4 (regroupement de 200 chercheurs de trente pays de la caraïbe pour la recherche scientifique des plantes médicinales) et SOE5 qui vise à garantir l'accès aux soins de personnes et familles très vulnérables par l'octroi d'une micro assurance santé, sans oublier un projet de recherche de l'UEH, La médecine traditionnelle familiale en Haïti, sous la direction de la biologiste Marilise N. Rouzier.

Comment se présente et s'organise cette médecine si proche de la population, si utile aux plus vulnérables ?

La médecine populaire haïtienne comporte deux (2) grands volets: la recherche et la pratique. Le premier a donné naissance aux livres sus-cités et le second, subdivisé en métier de guérisseur et les recettes de grand-mères utilisées par une large frange de la population.

⁴ TRAMIL (Traditional Medicine Of Island)

⁵ SOE (Service Oeucuménique d'Entr'aide)

Le métier de guérisseur est constitué en réseaux et comporte toute une gamme de savoirs locaux, de connaissances ancestrales et de pratiques : médecins-feuilles, médecins des os, agriculteurs traditionnels, matrones, herboristes et le secteur vodou, constituant ainsi le corps des tradipraticiens, du secteur de la médecine traditionnelle.

Ce secteur couvre les dix (10) départements du pays et d'outre-mer avec le secteur vodou (qui revendique son appellation de médecine-feuilles), s'organise en réseaux qui regroupent un ensemble d'associations, dont les plus connues sont :

- Le **1^{er} réseau** Phytocosmos. C'est une association qui évolue depuis plus de trente (30) ans en Haïti et dont les membres ont été formés à l'école des grands chercheurs de l'Université de Bruxelles.

Phytocosmos dispose de cent cinquante (150) cliniques mobiles qui font la prévention primaire dans les montagnes avec les remèdes-feuilles naturels.

D'après l'OMS, la prévention primaire désigne l'ensemble des actes destinés à diminuer l'incidence d'une maladie ou d'un problème de santé, donc à réduire l'apparition des nouveaux cas au sein d'une population saine par la diminution des causes et des facteurs de risque.

Cependant, malgré l'importance de cette imposante structure, elle a dû attendre trente (30) années pour l'obtention du MSPP, de son permis de fonctionnement. Cette association dispose de mille (1000) hectares de terre disponibles pour la création d'un jardin de plantes médicinales.

-Le **2^{ème} réseau** "Adar Bien être" qui se spécialise dans la formation et la transmission des connaissances de la médecine

cine traditionnelle a à son actif cent trente (130) jeunes diplômés en Massothérapie, Physiothérapie et Phytothérapie. Ces thérapeutes aux mains nues peuvent intervenir partout pour sauver la vie avec peu de support. Ce réseau a trente cinq (35) ans de pratique continue et comporte cent vingt (120) cliniques mobiles au service des quartiers populaires.

-Le **3^{ème} réseau** ; "Men Ansanb", du Nord-ouest et du Haut Artibonite.

Le **4^{ème} réseau** est celui des "ougans et mambos" de l'artibonite, au nombre de trois mille (3000 membres).

Toutefois, dans le bas Artibonite, il faut distinguer les guérisseurs simples, des guérisseurs atypiques. Ils sont environ un millier, en majorité vodouisants et exclusivement des médecins-feuilles qui fonctionnent comme des professionnels de la santé. Ils ont des postes de santé traditionnels où ils reçoivent des patients du matin au soir. Ils font leur diagnostic, prescrivent des remèdes-feuilles et vont parfois jusqu'à garder les malades pour un suivi régulier. Ils sont de vrais guérisseurs du courant traditionnel, détenteurs de connaissances en santé, acquises dans leur lignée parentale. Des connaissances transmises de génération en génération.

-Le **5^{ème} réseau** est celui des associations paysannes qui compte trente (30) années de fonctionnement. Ces associations produisent leurs remèdes-feuilles en commun. Elles comptent plus de trois mille (3000) membres regroupés au sein de sept associations : GRAPNA (groupe de recherche et d'appui à la production national), COCADE V Haïti (coordination des cadres pour la défense et l'environnement vert d'haïti), AMTRAPA (asosyasyon medsen tradisyonel ak proteksyon anviwònman), tèt kole ti peyizan ayisyen, ITKA/RENAPKA.

Chacune de ces associations paysannes a à sa tête un médecin-feuilles, qui travaille sur une "bitation" ou "lakou" et chaque "bitation ou lakou a un nombre imposant de rebouteurs, de matrones, d'herboristes et de médecins-feuilles.

Le **6^{ème} réseau**, l'AMTH (Association médecins traditionnels haïtiens) et le centre herboriste médical, présidés par le Dr herboriste Berthony Jean Charles.

-Le **7^{ème} réseau**, "Hands Together" de Père M. Gerard à savane desolée.

-Le **8^{ème} réseau** « Santé Mentale ZL » Du Père Eustache.

-Le **9^{ème} réseau** « Men kontre » de Paola Iten, plus de trente (30) années en Haïti.

-Le **10^{ème} réseau** SAMENA est le groupe dirigé par Ciliane Haselbach dans l'artibonite (morne Dekawo), Il est affilié à ANAMED International. Ciliane a introduit l'artemisia Annuua en Haïti, où elle est installée depuis quatre décennies.⁶.

⁶ Entretien réalisé avec les Tradipraticiens : Dr Patrick Jacques, Directeur de la Médecine traditionnelle (DPM/MT) ; Dr herboriste Berthony Jean Charles, du Centre Herboriste et le formateur Maculaire Joseph de COCADE V Haïti.

Les réalisations du secteur de la MT au cours des 2 décennies.

La force du secteur réside dans la formation des jeunes en phytothérapie, assurée par le réseau du Dr Patrick Jacques et celui des associations telles COCAVE V Haïti, du formateur Maculaire Joseph et le centre Herborise du Dr herboriste Berthony Jean Charles sur la formation en normes de préparation des médicaments et dosage.

Le plus grand rassemblement du secteur date de 1989 ; une rencontre nationale qui avait été organisée au Rex-théâtre par l'association nationale des médecins traditionnels, D'autres activités ont été réalisées telles :

- expositions, conférences pour la fête des plantes médicinales (les Herbes en Folie).
- le Forum du 13 au 14 Mars 2012 à l'hôtel Ritz Kinam sur la Médecine Traditionnelle Haïtienne.
- campagnes de plaidoyer, de sensibilisation et de promotion de la médecine naturelle à l'Université d'Etat d'Haïti (UEH), dans les lycées, les organisations comme la Fédération des Amis de la Nature (FAN), et aussi d'une Clinique de Médecine Naturelle organisée avec l'appui du Service Œcuménique d'Entraide (SOE) et de la Coopération Haïtiano-Néerlandaise (COHAN) sous la direction du Dr Lise-Marie Dejean.

Ces activités utiles à la communauté ont cessé, faute d'accompagnement de l'état et par manque d'organisation du secteur. Il a fallu attendre deux décennies, soit le 29 septembre 2017 pour assister à la première grande conférence officielle du MSPP sur la MT, en présence des acteurs et partenaires internationaux, au local de la BRH.

Campagne de sensibilisation : combattre la pandémie par les remèdes-feuilles

Sur l'initiative du DPM/MT du MSPP, plusieurs cliniques mobiles sillonnent les départements du pays dans des campagnes de sensibilisation et de promotion des remèdes-feuilles. Des milliers de personnes bénéficient des conseils des tradipraticiens qui profitent des fêtes patronales qui charrient un bon nombre de fidèles pour faire passer leurs messages. Si les prévisions du Dr William Pape sur la catastrophe annoncée ont changé,⁷ c'est en grande partie grâce à la MT, et surtout au coordonnateur de cette campagne, le psychologue, formateur, Maculaire Joseph et à son équipe qui ont accepté de braver le danger du Coronavirus pour aller vers la population vulnérable.

Les contraintes du secteur.

Les problèmes auxquels le secteur est confronté sont multiples. Citons en exemple l'une d'entr'elles qui si résolu, pourrait constituer une grande ouverture pour le secteur à l'international : le MSPP ne peut délivrer d'autorisation de production pour des médicaments fabriqués en Haïti. Et pourquoi pas ? parce que la MT n'a pas de reconnaissance légale.

C'est le cas du laboratoire Arnoux qui a reçu l'AMM⁸ de l'Agence Fédérale des Médicaments du Canada pour son produit fabriqué en Haïti, étudié et validé par des laboratoires spécialisés...mais qui en fin de compte a perdu cette

⁷ Prévisions du Dr William Pape : Haïti pourrait compter 313 000 personnes infectées, 5700 décès entre avril et août 2020, Le Nouvelliste, 23 Avril 2020

⁸ AMM (Autorisation de mise en marché)

autorisation après trois (3) longues années d'attente ; c'est aussi le cas du médicament « Bilvit » produit par 4C.

Il y a plusieurs de ces petits problèmes identifiés qui causent de grands torts au secteur, qui pourtant pourraient être résolus par un simple décret. Il y en a eu tellement ces derniers temps.

En ce sens, un cahier de charge du secteur, adressé au MSPP serait un premier pas vers sa libération partielle ou totale...mais une libération est plus que nécessaire, car des laboratoires de plusieurs pays qui produisent des médicaments à base de plantes médicinales sont en attente...en attente d'une simple autorisation de production pour se positionner en Haïti, leur premier choix, car la pharmacopée haïtienne est la plus riche de la caraïbe avec ses 6000 espèces de plantes vasculaires, dont 4,500 pharérogames et un fort pourcentage soit 45% d'endémiques (Kebreau 1960).

Cahier de charge du secteur de la MT.

Ce cahier de charge pourrait inclure les exigences suivantes :

- Réglementation et légalisation de la MT
- Intégration de la MT dans le système de santé.
- Certification de production après validation « scientifique » des médicaments fabriqués en Haïti.
- Promotion des volets « recherche et pratique » de la MT.

- Mise en état de fonctionnement du laboratoire de contrôle de la qualité.
- Application d'une loi pour protéger le métier de guérisseur contre le charlatanisme.
- Un cadre légal permettant d'établir une collaboration entre les Médecines Traditionnelle et Moderne pour le bien des populations vulnérables.

Apport de l'UEH à la Médecine Traditionnelle

L'initiative de l'UEH⁹ de constituer un jury pour valider les remèdes-feuilles en vente sur le marché pour aider la population à lutter contre la Covid-19, est considérée par plus d'un, comme un pas vers la reconnaissance de la médecine populaire. Le Collectif salue la présence de la coordonnatrice de cet ouvrage, Marilise N. Rouzier au sein dudit jury.

Tentative de reconnaissance de la MT en 2017.

Sous le haut patronage de L'Etat Haïtien, en présence du représentant de l'OMS en Haïti, s'est tenue le 29 septembre 2017, au local de la Banque Nationale de la république d'Haïti (BRH), la première conférence officielle sur la Médecine Traditionnelle Haïtienne, organisée par l'actuelle ministre du MSPP, Marie Greta Roy Clément.

Le thème de la conférence « La médecine traditionnelle, un acquis à récupérer » coïncidait avec son objectif, défini comme un pas vers la reconnaissance de la médecine traditionnelle.

⁹ UEH (Université d'Etat d'Haïti)

Deux ans plus tard, où en est-on avec le suivi de ce projet que la covid-19 vient soulever avec fracas ?

Quels sont les problèmes identifiés par le MSPP qui méritent d'être résolus en vue de cette reconnaissance qui permettrait à Haïti de gagner en notoriété, en prestige et en valeur monétaire.

La réponse est un constat : Le MSPP précise au chapitre 6 du texte de présentation des normes et procédures de la DPM/MT, que la pratique de la Médecine Traditionnelle présente une certaine limitation quant aux preuves scientifiques sur l'innocuité des médicaments à base de plantes et sur l'efficacité des pratiques thérapeutiques.

Un problème identifié est à moitié résolu. Il revient aujourd'hui au MSPP de travailler en collaboration avec les tradipraticiens constitués en réseaux en vue d'élaborer des réglementations pour l'usage de certaines plantes, en attendant la reconnaissance légale.

L'intérêt du MSPP pour la Médecine traditionnelle

Il existe une certaine volonté du MSPP pour faire avancer la Médecine traditionnelle en Haïti, volonté manifestée par la création de la Direction de la Pharmacie, du Médicament et de la Médecine Traditionnelle (DPM/MT),¹⁰.

Cette Direction est chargée :

- de faire appliquer la Politique Pharmaceutique Nationale.
- de faire respecter les normes en matières d'importation, de fabrication, de distribution et de dispensation des médicaments.
- de promouvoir et de contrôler la Médecine Traditionnelle.

¹⁰ Direction de la pharmacie, du médicament et de la médecine traditionnelle

Quels sont les défis à relever par la DPM/MT pour le secteur de la MT d'ici à 2023 ?

Trois défis sont à relever par la Direction de la DPM/MT :

-le plan stratégique de l'OMS : 2014-2023

-le protocole de Nagoya pour la caraïbe

-le projet AICHI (plan stratégique pour la biodiversité 2020).

Le plan stratégique de l'OMS pour la décennie 2014-2023, est un défi majeur, car son objectif principal est de permettre à la MT de jouer un rôle prépondérant dans la préservation de la santé des populations. Pour atteindre cet objectif, les acteurs doivent miser sur la formation continue, qui d'après le Dr Patrick Jacques de la DPM/MT, englobe la maîtrise des concepts et facteurs suivants avant 2023 : Les normes de culture, la récolte, la production, la conservation in situ, ex situ et la transformation.

Et le dernier défi et non des moindres, un système de Pharmacovigilance, un Système National de Distribution, d'Approvisionnement en Intrants¹¹ pharmaceutiques et médicaux et un Laboratoire National de Contrôle de Qualité¹². Les moyens ne semblent pas être disponibles du côté de l'Etat qui a dû faire appel à des partenaires locaux et étrangers.

Mais tout ça c'était avant la pandémie, avant que le feu des projecteurs ne soit braqué sur la MT ; aujourd'hui les tradipraticiens des 10 départements géographiques et d'outre mer reconstitués en secteurs, réclament ce laboratoire de contrôle de la qualité, outil indispensable à la réalisation de leur « mutuelle de santé » et du premier centre de santé de la médecine naturelle (Sant Sante Medsin Natirel).

¹¹ SNADI- Système National de Distribution et d'Approvisionnement en Intrants

¹² LNCQ - Laboratoire National de Contrôle de Qualité

Un avenir prometteur pour la MT : Invitation de la MUCI :¹³

Dans cet espace virtuel où tradipraticiens et promoteurs de la MT se réunissent pour sauver des vies, se joue aussi l'avenir du secteur. Le Directeur du Conseil d'administration de la MUCI, l'économiste Danel Georges, promoteur de la MT depuis des décennies, a invité les tradipraticiens en général et les auteurs de cet ouvrage en particulier, à se regrouper en mutuelle de solidarité afin de relancer la MT, tout en satisfaisant leurs besoins, et ceux de la population vulnérable, dépourvue de soins de santé.

Forte de ses quarante années d'existence et de ses trente mille membres, la MUCI a promis de mobiliser ces membres actifs afin de créer un véritable faisceau autour de la MT et d'apporter un appui technique à la structure mutualiste. La proposition inclut les avantages suivants :

- une garantie de prêts à des conditions convenables,
- le financement d'une pharmacie, populaire pour la commercialisation des recettes validées et publiées dans cet ouvrage
- la production, la commercialisation, la promotion des remèdes-feuilles validés.
- le financement du secteur agricole pour la production de plantes médicinales (le contrôle de qualité commence avec la mise en terre de la plante)

¹³ MUCI : Mutuelle de Crédit et d'Investissement

-l'émergence d'un véritable réseau autonome d'institutions financières mutualistes, capables d'améliorer de façon significative l'intermédiation financière en milieu rural et garantir sa pérennité.

Le président de la MUCI a conclu avec cette citation d'actualité de Jacques Attali :

« Pour garantir la survie de l'Humanité menacée comme jamais par la crise née de la pandémie de covid-19 et de sa gestion, il faut faire naître une nouvelle économie de la vie ; regroupant tous les secteurs économiques qui se donnent pour mission la défense de la vie, ce nouveau paradigme est le seul en mesure d'assurer un avenir souhaitable à l'humanité. »

Mireille Bertrand Lhérisson, CPA
M. ès Sc. de Développement

COVID-19

RECETTES - CONSEILS – TÉMOIGNAGES

VERSION FRANÇAISE

Anastha Mythill, naturaliste

J'ai vaincu la Covid-19...seule avec les plantes

Je suis une rescapée de la Covid-19 qui a vaincu le virus, seule, uniquement avec ses recettes et des exercices physiques.

Je vis aux Etats-Unis avec ma tante et toutes deux, nous avons été contaminées par le virus. Contrairement à ma tante qui a une assurance maladie et qui a été acceptée à l'hôpital, je n'ai pas pu bénéficier de soins hospitaliers faute d'une couverture d'assurance. Seule et sans défense, mais croyant aux vertus des plantes médicinales que j'utilisais dès la plus tendre enfance, en province où j'ai vécu, j'ai décidé de me traiter au naturel, je n'avais nullement le choix. Cela n'a pas été facile car je suis asthmatique et j'ai développé la forme sévère de Covid-19, avec toutes les complications possibles : difficultés respiratoires, hallucinations, délire, douleurs aiguës, perte de mémoire, conjonctivite, crise d'otite, et une rechute de la maladie après des semaines de soulagement. Malgré toutes ces difficultés, un mois après, je suis sortie vivante ; ma tante a été emportée par la maladie. J'avais promis de sauver d'autres vies, et c'est ce que je vais faire en vous livrant mes recettes et le mode de comportement que j'ai adopté pour gagner la bataille contre le virus.

Recette pour combattre la fièvre et la toux :

Gingembre

Ail

Clous de girofle

Citron vert et orange amère (orange sûre)

Cannelle

Muscade

Feuille Kase sèk

Eucalyptus

Frictions :

Pour des frictions au dos et à la poitrine : Vick's, du sel de la poudre de tabac, camphre.

S'envelopper après la friction

Nourriture

La nourriture lourde n'est pas conseillée. La digestion serait trop lente et trop d'efforts pourraient entraîner des complications. Il faut trois (3) punch par semaine

Composition :

Un jaune d'œuf

1 pincée de poudre de cannelle

Une pincée de poudre de muscade

Beurre

Miel

1 bouchon de rhum

Une pincée de zeste de citron

Le tout mélangé au mixeur.

Boire à la température qu'on peut supporter

Dr Daniel Henrys

La Covid-19 et moi...personne à risque.

Parmi les différents facteurs reconnus comme capables d'aggraver l'infection à la covid-19 certains s'appliquent à moi :

- Mon âge : je ne suis plus très jeune puisque j'ai atteint mes 72 ans depuis déjà plusieurs mois.
- Mes antécédents médicaux : j'ai dû être traité pour deux cancers au cours de l'année 2018, cancers pour lesquels je suis encore régulièrement suivi. Je sais maintenant, en tant que patient, ce que c'est que d'être soumis à de la chimiothérapie, à de la chirurgie micro-invasive et à de la radiothérapie. Je sais aussi ce que c'est qu'une thrombose veineuse profonde car j'en traîne une depuis plus d'un an, complication fréquente chez les cancéreux.

De plus je vis à New York, l'une des villes au monde les plus touchées par la pandémie.

Le diagnostic

Nous étions en confinement. Mon épouse, en traitement pour une maladie qui menace son immunité, avait reçu la consigne, de la part de ses médecins, de contrôler systématiquement sa température deux fois par jour, consigne qu'elle a suivie à la lettre. Et fort Heureusement, son thermomètre ne franchissait jamais la barre des 37 degrés. Un beau jour, elle s'est dit qu'il fallait qu'elle en fasse de même pour moi. Je me suis prêté au jeu. Et vlan ! Je faisais, sans

m'en rendre compte, plus de 38. Nous avons répété la mesure plusieurs fois dans la journée. Têtu, le thermomètre restait sur sa « décision ».

Nous avons alerté les soignants de mon épouse qui nous ont immédiatement convoqués pour des tests. C'était le 2 avril. Le lendemain, nos résultats nous parvenaient. Son test était négatif et le mien avait détecté le virus dans mon naso-pharynx.

Du confinement à l'isolement

A part la fièvre, dont je n'avais aucune conscience, mes seuls autres symptômes étaient une irritation de la gorge et une petite toux sèche. Je ne m'en inquiétais pas car je m'étais habitué à ces petits bobos épisodiques depuis ma radiothérapie qui avait ciblé, en partie, ma gorge.

J'ai eu une consultation téléphonique avec mon médecin traitant car pas question de se côtoyer en ces temps rudement contrôlés par la « Couronne », pardon, le Corona !

Consigne : « Isolez-vous complètement. Tachez d'être bien hydraté. Prenez du Tylenol (paracétamol) si vous en sentez le besoin. Alerte-nous si vos symptômes s'aggravent. Si vous devez utiliser la même toilette que les autres habitants de la maison il faut qu'elle soit désinfectée par quelqu'un d'autre que vous chaque fois que vous y passez ». Aucun médicament ne m'a été prescrit.

Me voilà donc isolé dans ma chambre mais fortement dépendant de la famille pour ma survie. Mes repas étaient déposés devant la porte que je n'ouvrais qu'en m'étant assuré que personne n'était à proximité et en portant un masque.

Objectifs de traitement

Tout de suite je me suis fixé comme objectifs de :

- Chasser le plus rapidement possible ce virus de mon organisme, notamment en renforçant mon système immunitaire
- Eviter de contaminer qui que ce soit d'autre
- Faire de mon isolement une période positive

Hydratation et renforcement du système immunitaire

Pour atteindre mon premier objectif je me suis basé essentiellement sur les recommandations de Marilise Rouzier faites dans sa présentation intitulée « Pandémie du coronavirus Cov-19 : quelle protection possible par des moyens naturels ? », publiée ici.

Chacun de mes repas comportait une grande tasse d'infusion (thé chez nous). Ma potion de base était composée de gingembre, de clous de girofle et de citron. On y ajoutait parfois de l'eucalyptus et de la menthe. Au cours de la journée je prenais aussi du thé vert associé à de la grenade (ça se trouve tel quel dans le commerce). On ajoutait aussi à mes boissons du moringa, du curcumin, du miel (Manuka). Je faisais aussi des inhalations de peau d'orange et de clous de girofle. En plus de la vitamine C que j'absorbais dans

les fruits je prenais un comprimé de 500 mg de vitamine C et un comprimé de 50 mg de zinc par jour.

Je complétais mon compte quotidien de liquide par des verres d'eau ou d'eau de coco. J'urinais alors plus de 2 litres par jour, preuve de ma bonne hydratation.

Comment ne pas mentionner ce remède de cheval imposé une fois par jour par mon épouse et ma belle-sœur ?

Un mélange d'aloès, citron, gingembre, d'ail, de girofle, d'œuf, de lait, le tout passé au « blender » et arrosé d'un peu de rhum.

Comblers son isolement

Mon deuxième objectif (éviter de contaminer) serait atteint du fait de mon isolement lui-même. Je devais rendre celui-ci le plus joyeux et le plus productif possible. Pour cela il ne fallait pas se laisser aller. J'ai fait régulièrement des exercices physiques. J'ai dansé avec ou sans musique. Je partageais mes gais moments avec la famille via des vidéos WhatsApp. C'était bon pour le moral de mes proches. Je n'hésitais pas non plus à m'endormir quand le sommeil s'imposait. Je lisais. J'ai participé à plusieurs réunions en ligne avec des interlocuteurs auxquels je ne révélais pas mon état de santé. En effet, je m'étais vite rendu compte que je contaminais mentalement lorsque je disais à quelqu'un que j'avais attrapé le virus.

Une activité importante a été ma pratique d'exercices respiratoires. Bien avant ma maladie j'avais appris à les faire. Ils contribuent à une bonne oxygénation des tissus, à aider

les poumons à mieux se défendre contre les agressions toxiques ou virales, à combattre le stress.

Mes symptômes ont vite disparu au bout d'une semaine d'isolement sans avoir pris ne serait-ce qu'un comprimé de paracétamol (Tyléno). Les instructions reçues de l'hôpital où j'ai été testé m'autorisaient à quitter mon isolement, tout en restant confiné (ne pas sortir de la maison) dès que j'aurais passé 10 jours sans aucun symptôme. Je ne l'ai pas fait ayant décidé de ne me fier qu'aux résultats d'un pro-chain test. J'ai donc passé vingt et un (21) jours d'isolement mon test du 23 avril ayant été négatif.

J'ai certainement eu une forme mineure de la maladie. J'ai aussi eu la chance d'un diagnostic extrêmement précoce. Je reste convaincu que mes infusions m'ont aidé dans cette traversée. J'ai probablement aussi eu « la chance » d'avoir eu une thrombose veineuse profonde pour laquelle je suis encore sous traitement anticoagulant. En effet, maintenant que l'on connaît le rôle de la formation de micro-thrombi dans l'évolution de la maladie les anticoagulants sont intégrés dans les traitements proposés. Là encore nos plantes médicinales ont leur place nombre d'entre elles ayant des propriétés anticoagulantes.

Petite confiance pour finir : le chocolat a aussi fait partie de mes « remèdes ». J'en suis extrêmement friand et j'en mange presque tous les jours. Et le plus noir possible.

Carole Lalane, naturopathe.

Les recettes héritées de ma mère, Mambo guérisseuse. Ce sont quelques recettes usuelles utilisées pour soigner en général les bronches, la grippe, le diabète ou pour fluidifier le sang. Le coronavirus étant avant tout une maladie respiratoire, ces remèdes sont recommandés à titre préventif et curatif. Et je constate avec assurance que les recherches scientifiques des laboratoires du vingtième siècle ont réaffirmé le savoir de l'héritage de nos aînés.

L'escargot

Punch à l'escargot et au citron. Peut-être utilisé contre le coronavirus :

Dans une tasse de lait, ajoutez trois escargots moyens, de la cannelle, une larme de rhum, une cuillerée de jus de citron, du miel.

Les escargots ou limaçons, ont été au service de la santé dans nos "Lakou" depuis longtemps. Ce qui s'explique, car aujourd'hui la science du point de vue médical, informe que les acides aminés contenus dans les protéines de la chair d'escargot, concourent à la guérison des affections pulmonaires en lubrifiant les voies respiratoires.

Apprécié en médecine depuis l'antiquité pour les multiples propriétés qui lui sont attribuées :

-contre les rhumes et la toux, les bronchites, les asthmes, les diverses hémoptysies, les amygdalites accompagnées d'inflammations, enrrouements, grippe, coqueluche, les toux nerveuses de l'enfant ; les affections des poumons : pneumonie, tuberculose

L'Armoise : Période de récolte, en juin et début juillet.

Il est recommandé de cueillir l'armoise au moment de la montée de la lune.

L'estragon, c'est de l'*Artemisia dracunculus*, tout comme l'absinthe est l'*Artemisia absinthium*. Ils sont des fluidifiants du sang des anticoagulants. Il faut choisir l'une ou l'autre, ne pas les utiliser en même temps, car ils ont les mêmes propriétés.

En infusion (7 petites feuilles) ou 9 g

1 cuillère à soupe correspond à environ 3 à 9 g de plantes

1 cuillère à café correspond à environ 1 à 3 g

1 tasse d'eau correspond à environ ¼ de litre soit 250 ml

L'Assorossi en infusion (une branche de 7 pouces)

Efficace pour combattre la fièvre qui accompagne la covid-19, mais aussi pour le traitement de la malaria, des vers et du diabète,

Toute la plante est utilisée avec une préférence pour les fruits en traitement du diabète. La consommation du fruit prévient aussi l'évolution des cataractes et des difficultés rénales associées au diabète, ainsi que l'hyperglycémie et l'hyperinsulinémie provoquées par l'ingestion de grandes quantités de fructose.

Basilic

Pour les problèmes respiratoires dûs à la covid-19

-Inhaler les feuilles sèches pulvérisées ou l'essence de Basilic.

Tisane : une poignée de feuilles pour deux litres d'eau.

La tisane de basilic est une tonique par stimulation surrenale, diurétique. La tisane des feuilles des fleurs et de la racine de la basilique peuvent être utilisées pour combattre la fièvre virale et en cas de perte d'odorat.

En bain de pieds, l'assorossi, l'armoise' le basilique sont fébrifuges, anti-inflammatoires, tonifiants

La Camomille : *En infusion une cuillerée à soupe de fleur*
Permet la fluidité du sang. C'est aussi un anti-inflammatoire, un expectorant décongestionnant des bronches. Elle traite aussi les fièvres périodiques, celle dûe au Coronavirus et aussi au paludisme.

Attention, la Camomille à haute dose est vomitive.

La Citronnelle : *En infusion 3 à 9 g*

Bactéricide, hypotensive, anti-inflammatoire, antifongique et insecticide, traite la grippe et les états févreux, les rhumatismes et les problèmes d'articulation. Elle aurait aussi une action positive sur le diabète.

Le Curcuma broyé : *prendre en infusion, ou en jus.*

En association avec la menthe poivrée et la cannelle, en décoction, c'est un remède des "refroidissements" et des infections virales. Elle agit aussi bien, sur l'inflammation aiguë que chronique.

Pour dégager les voies respiratoires, ou pour combattre un rhume de cerveau, il doit être bouilli dans du lait sucré. C'est aussi un fluidifiant sanguin.

L'Eucalyptus 3 à 9 g

L'eucalyptus est la plante numéro un de la respiration. C'est un mucolytique, c'est-à-dire qu'elle fluidifie les sécrétions pulmonaires et favorise ainsi leur évacuation. Elle est anti-tussive et supprime l'irritation des bronches dans les bronchites aiguës et chroniques. De plus, elle possède une bonne activité antibactérienne. La feuille d'eucalyptus est donc recommandée pour soigner les infections de l'appareil respiratoire, d'autant que l'huile essentielle est éliminée en

grande partie par voie pulmonaire, ce qui lui permet d'agir directement sur la gorge et les bronches comme anti-septique.

Les feuilles sont aussi un bon remède contre l'asthme.

Anti microbien

L'infusion de la fougère (15 g pour 1 litre d'eau, laissez infuser 5 minutes.) est un Antimicrobien à large spectre.

Asthme

Les personnes asthmatiques sont aussi des personnes à risque.

L'utilisation des feuilles, des graines ou de la poudre de belladone en infusion sont efficaces pour lutter contre l'asthme.

Aussi le jus de feuille de langue chatte, de pois puant, (cassia occidentalis) de persil, de mal-nommé, (heuphorbia hirta) à la lune descendante, le mettre au serin puis au soleil, à prendre une grande cuillère 3 fois par jour.

Contre l'asthme convulsif, 20 g de feuilles de gui séchées et fractionnées dans une pinte (1/2 litre) d'eau froide ; laisser toute une nuit, puis tamiser.

La lavande est utilisée sous forme d'infusion pour traiter les affections des voies respiratoires (asthme, toux quinteuses, grippe, bronchite, tuberculose).

Mode d'utilisation : une cuillerée à dessert de fleurs par tasse d'eau bouillante, à laisser infuser 10 minutes.

Marilise Rouzier, Biologiste, ethnobotaniste

Propositions pour faire face à la pandémie de la Covid-19

Les interventions proposées ici auront plusieurs objectifs :

-Renforcer le système immunitaire en général pour permettre au corps de mieux résister à l'attaque du virus. Par les données statistiques publiées régulièrement dans les pays les plus touchés, on sait que les personnes âgées et les gens souffrant d'autres pathologies affaiblissant le système immunitaire sont plus vulnérables et résistent moins au virus que les gens ayant une bonne défense immunitaire, ce qui indique bien l'intérêt de ce renforcement

-Se défendre contre le virus lui-même à l'aide d'anti-viraux naturels ;

-Lutter contre les bactéries qui semblent s'associer au virus pour provoquer des complications souvent graves. Sans qu'il n'y ait de consensus sur le sujet, certaines bactéries (genre Streptococcus, Klebsiella, etc..) sont parfois incriminées dans ces sur-infections ;

- Éviter la formation de caillots sanguins apparaissant souvent chez les patients gravement atteints ainsi que le **manque d'oxygène** au niveau des cellules et le dysfonctionnement des vaisseaux sanguins.

Pour renforcer le système immunitaire, il faut d'abord bien se nourrir et ne pas avoir de carences en certains éléments importants (vitamines, minéraux, protéines...) pour son fonctionnement.

Où trouver le plus de vitamines ?

On trouve des vitamines et des minéraux dans la plupart des fruits et légumes courants. Une alimentation suffisamment variée pourrait donc nous les fournir, ce à quoi malheureusement tout le monde n'a pas accès. Nous pensons donc qu'ici, il n'est pas superflu d'attirer l'attention sur certains aliments constituant des sources privilégiées en ces éléments indispensables au système immunitaire.

La cerise du pays ou acerola (du genre *Malpighia*) est une précieuse source de vitamine C. Elle renferme jusqu'à 15 à 20 fois plus de vitamine C que le citron, déjà considéré comme fruit riche en cette vitamine.

La mangue, la papaye, le tamarin, les poivrons, les épinards du pays, les légumes-feuilles sont aussi de précieuses sources de ces vitamines indispensables au fonctionnement du système immunitaire. **L'avocat** avec ses vitamines A, C, B, E, ses bonnes graisses et ses flavonoïdes a démontré des effets bénéfiques sur ce système en stimulant la production des immunoglobulines. Il est conseillé de consommer les fruits tels quels sans y ajouter de sucre et sans en extraire le jus. **Un supplément en huile de foie de morue** (trouvée en pharmacie) très riche en acides gras oméga3, en vit. A et D peut aider à maximiser ce fonctionnement.

Pour faire le plein en éléments **agissant sur le système immunitaire, on peut aussi faire appel au Moringa**, petit arbre devenu assez courant dans le pays. La consommation de ses feuilles, riches en protéines, en acides aminés, en fer, en flavonoïdes (quercétine) et en différentes vita-

mines aide à moduler l'activité du système immunitaire. Signalons ici que le Moringa apporte des protéines de qualité, ce qui est important pour les gens ne consommant pas de viande de manière régulière, c'est-à-dire pour une bonne partie de la population haïtienne. Un extrait de Moringa a augmenté les niveaux d'immunoglobuline et a prévenu la mortalité chez des animaux exposés à des bactéries virulentes.

Le cresson constitue est une des salades les moins chères et les mieux pourvues en éléments protecteur du système immunitaire. En expérimentation animale, ses effets bénéfiques sur ce système ont été démontrés ainsi que son action anti-inflammatoire et stimulante des globules rouges. Les vitamines A, C, E y sont bien représentées ainsi que plusieurs minéraux (soufre, sélénium, zinc, magnésium) indispensables à la défense immunitaire. Le cresson protège des infections respiratoires en général et est utilisé en médecine traditionnelle haïtienne contre les maladies pulmonaires.

La noix de cocoyer est riche en graisses et en acide laurique, acide gras assez rare dans l'alimentation mais trouvé dans le lait maternel. La particularité de cet acide est de pouvoir être directement utilisé comme carburant pour l'organisme où il se transforme en monolaurine. La mono-laurine a la propriété de stimuler le système immunitaire et de protéger les cellules de l'attaque des virus et des bactéries. Elle serait particulièrement active contre les virus s'attaquant au système respiratoire. Des morceaux de noix de cocoyer sont vendus dans tous les marchés à coût accessible.

Les Citrus (oranges, citrons, etc..) en général sont riches en vitamine C et en substances telles l'hésperétine et la naringine qui pourraient contribuer à diminuer l'infection de la Covid-19 selon des études chinoises. De plus, la naringine pourrait prévenir la "tempête cytokinique" due à un dérèglement du système immunitaire. Ces substances se retrouvent dans la pulpe mais surtout dans la pelure des fruits. On peut faire bouillir un morceau de pelure et boire l'eau de cuisson en tisane. La consommation de citrus prévient aussi la formation de caillots sanguins.

La grenade renferme de la punicalagine (jus et pelure) qui ralentit l'entrée et la diffusion des virus dans l'organisme ; elle ralentit la réplication virale ainsi que le pouvoir du virus à s'attacher aux cellules ; elle a aussi un effet virucide et antibactérien (chair et surtout pelure). En expérimentation animale, le jus du fruit a montré une action anti anémique ainsi qu'un effet anti coagulant. La punicalagine, soluble dans l'eau, peut être obtenue en faisant bouillir un morceau de pelure dans de l'eau.

Le pourpier (koupye) - Portulaca oleracea - est un légume assez courant dans le pays et trouvé à prix très abordable. Il a un bon contenu en fer ce qui favorise le renouvellement des globules rouges transportant l'oxygène vers les organes. Il est riche en plusieurs vitamines et en acides gras de type oméga 3 ; ces derniers ont démontré un effet bénéfique dans le syndrome de détresse respiratoire. Le pourpier a indiqué un effet immuno-modulateur et a réduit l'œdème pulmonaire lié aux maladies inflammatoires des poumons. Il a

aussi réduit l'inflammation des vaisseaux sanguins et prévenu les complications vasculaires. La consommation de pourpier aide également à lutter contre le manque d'oxygène dû à l'altitude et a augmenté le taux de survie d'animaux ayant un apport insuffisant en oxygène. Le pourpier peut donc aider de différentes manières à lutter contre le Covid-19. On peut le consommer en légume ou en thé.

Le petit mil a une bonne teneur en fer qui favorise l'oxygénation des cellules de l'organisme et en vitamines de type B, surtout en B3 qui augmente la production d'énergie dans le corps. Il contient du zinc et du cuivre agissant favorablement sur le système immunitaire. Une consommation régulière de petit mil aidera à l'entretien de ce système.

Les épices : gingembre, girofle, cannelle, persil

Elles sont trouvées dans tous les marchés publics. Plusieurs aident à prévenir les infections en général et à renforcer l'immunité. Le persil, riche en vitamines et minéraux, est anti-anémique, antibactérien et a un effet anticoagulant. On peut l'utiliser en thé ou dans la nourriture. Le clou de girofle a une action fluidifiante du sang tout en agissant contre de nombreuses bactéries. Il renferme de l'eugénine qui agit sur la synthèse virale : 4 à 5 clous à faire bouillir pour un thé. On peut aussi en faire des inhalations. La cannelle a des propriétés anti thrombotiques et antibactériennes. Le gingembre bloque l'entrée de certains virus au niveau du système respiratoire, réduit l'inflammation au niveau des bronches et a une action immunostimulante. Il améliore la microcirculation, diminue la coagulabilité sanguine et provoque une diminution des cytokines pro-inflammatoires. On peut préparer un thé avec 3 ou 4 rondelles de gingembre

frais et en boire 1 fois /j à titre préventif ou toutes les 2 -3 h si on est atteint de covid.

Les Lamiacées sont une famille de plantes à huiles essentielles (substances complexes et aromatiques) bien connue de la population. Ces plantes agissent sur des enzymes-clefs dans le cycle de vie des virus. Citons en quelques-unes :

Le thym (*Thymus vulgaris*) : il stimule le système immunitaire et favorise l'expectoration ; il a une activité anti coagulante Il renferme plusieurs substances (thymol, géraniol...) expliquant ses propriétés. On peut l'utiliser dans la nourriture ou en thé. **L'atiyayo (*Ocimum gratissimum*)** : la plante agit à la fois sur l'immunité cellulaire (lymphocytesT) et sur les anticorps. Elle agit aussi contre plusieurs bactéries pathogènes : 2 à 3 feuilles à faire bouillir pour un thé. **Le basilic (*Ocimum basilicum*)** a une action immuno-modulatrice ainsi qu'une activité antivirale et anti bactérienne. **La menthe et le ti baume** agissent en inhibant l'entrée des virus dans l'organisme et comme anti inflammatoire. On peut les consommer sous forme de thé.

La modération est de mise pour les quantités de plante à utiliser pour ces préparations : une petite branche munie de 3 ou 4 feuilles suffit pour un thé. Evitez aussi trop de mélanges de plantes et rappelez-vous de ne pas donner ces thés aux femmes enceintes, allaitantes et aux jeunes enfants. Si vous prenez déjà des anticoagulants médicamenteux, discutez avec votre médecin de la possibilité d'utiliser ces thés.

Euvonie Auguste, Mambo

Recette pour renforcer le système immunitaire.

Tisane

A faire bouillir dans un litre d'eau.

-Aloès (*Aloe vera*) Lalwa (la moitié d'une tige)

-3 Safran (*turmeric*)

-7 Clous de girofle

-3 gousses d'Ail violet

-1 Oignon

A boire chaque matin avec du miel.

Chantal Pierre, phytothérapeute

Le traitement de la maladie se trouve dans les racines et les feuilles. Nous conseillons aux dirigeants et institutions impliqués dans la lutte contre la pandémie d'utiliser les connaissances de la médecine traditionnelle pour protéger la population contre ce virus mortel.

Nous conseillons un thé de *trois feuilles de neem*, chaque matin et chaque soir aux gens qui ressentent une forte fièvre et de la consommation de manioc comme prévention. Ce tubercule contient du fer qui pourrait renforcer le système immunitaire

Nous proposons aussi, *un mélange d'huile de palma christi, de beurre margarine, de tabac en poudre et d'alcool en friction* contre les courbatures provoquées par le coronavirus. Mentionnons aussi l'efficacité du *miel, du gingembre et de l'oignon* pour lutter contre le coronavirus.

Dr Patrick Jacques, Directeur de la Médecine traditionnelle (MSPP)

La recette pour soulager les maux provoqués par le coronavirus :

-Mélange d'ail, d'aloë vera, de gingembre et de miel.

Posologie : une petite cuillerée à café 2 fois par jour. Si l'on ne trouve pas de miel, on peut utiliser du sirop de canne ou du rapadou.

On peut faire de la prévention à partir des feuilles de palma christi (maskreti en créole). Il suffit d'en prendre deux, d'y ajouter du miel et de les mélanger à partir d'un mixeur (mélangeur) afin d'obtenir une demi-tasse.

Posologie :

A consommer pendant trois à cinq jours. C'est comme un vaccin.

Conseils :

-L'activité physique est recommandée comme mode de résistance au coronavirus ainsi que la consommation de produits locaux biologiques, aux dépens de ceux importés.

Mise en garde :

-La consommation de l'alcool et de la drogue sont déconseillés car ils affaiblissent le système immunitaire et rendent plus vulnérable au coronavirus.

-Les produits en conserve sont à éviter.

Dr Berthony Jean Charles, herboriste, PDG du Centre Médical Herboriste

Je vous présente mon remède naturel...COVIDHAI

COVIDHAI est composé de :

Artemisia vulgaris

Eau traitée

Vinaigre de cidre

Alcool 95

Et autres ingrédients.

C'est un remède non toxique, sans effet secondaire, préparé dans des conditions hygiéniques et sanitaires les plus strictes et les plus rigoureuses.

Dosage calculé, contrôlé et analysé

Posologie : à titre préventif 1 cu à café 3 fois par jour avant le repas

Pendant 7 jours

A titre curatif 1 à 2 cu à café 3 fois par jour avant le repas, pendant deux semaines.

Contre-indication et précaution d'emploi : interdit aux femmes enceintes, femmes allaitantes et aux enfants de moins de 10 ans.

Ce remède naturel local à base d'*Artemisia* est déjà expérimenté sur plusieurs patients et les résultats sont spectaculaires et est disponible au Centre Médical Herboriste.

Maculaire Joseph, formateur, PDG de COCADE V Haïti

COCAD V Haïti fait partie d'un réseau national de 3000 membres. La recette est utilisée par tout le réseau.

Covid-19 : Remède préventif

*-Infusion : -Armoise, girofle, gingembre, miel
1 cuillerée matin, midi, soir.*

-Tisane : gingembre, girofle, cannelle, citron.

Pour la fièvre, la grippe, les douleurs, prenez :

-le miel, aloès, (lalwa) et citron

Pour les personnes diabétiques :

-derrière dos (dèyèdo), monbin bata, aloes, miel, citron.

-mabi, armoise, aloès, absinthe cayimite, artichaux (ati-cho), argile (ajil)

Utilisation : si vous êtes diabétique, prenez votre tisane sans miel. Si vous êtes hypertendu, prenez-la sans sel.

Conseils

-Ne consommez pas trop de sucre. Prenez avec modération, mélisse, gingembre, girofle, citron, miel.

Le bain « post-Covid)

- Le « bain » pour les personnes qui ont été contaminées :

- verser de l'eau bouillie sur des feuilles de pois puante, de pois Congo, de bois caca, de houé, de manioc rouge, d'ave.

-Laisser tiédir, avant de baigner la personne avec du savon de lessive, en plein soleil.

Yves Gerard Olivier, chercheur

Pour les problèmes de respiration, provoqués par la Covid-19, voici une recette qui a fait ses preuves :

Passez au mixeur

- *une demi-patte d'aloès*

- *sept gousses d'ail*

- *une patte de gingembre*

On commence par se couvrir la tête et aspirer profondément, l'odeur dégagée par ce mélange.

Après cinq (5) minutes, ajoutez-y un œuf (bio), du lait tiède, de la cannelle en poudre et une cuillerée de miel.

Posologie :

Une tasse matin, midi et soir.

Si le cas est grave, un grand verre au lieu d'une tasse.

Pour combattre la thrombose :

Pour une tasse de thé

- *Sept (7) bourgeons de Basilic*

- *Une cuillerée à soupe de clous de girofle*

- *Trois feuilles mûres de Bois d'orme*

Infusez et buvez avec un peu de miel ; ou, à défaut, du sucre roux, une tasse toutes les deux (2) heures pendant trois (3) jours

Jean Lyonel Bellevue, chercheur

Je vous présente une recette pour combattre la Covid-19.
Elle a déjà sauvé des vies :

Cette dose est valable pour une personne :

- 1- *un petit morceau d'aloès épluché (1,5 cm)*
 - 2- *un bouchon de rhum*
 - 3- *une cuillerée de miel*
 - 4- *un petit morceau de gingembre râpé (1,5cm)*
 - 5- *une gousse d'ail*
 - 6- *une pincée de cannelle râpée*
 - 7- *un oignon découpé en petits morceaux*
 - 8- *pelure de citron râpée*
 - 9- *un œuf de cane ou de poule*
 - 10- *une pincée de muscade râpée*
- Mixez le tout.*

11-Lait bouilli (thym + 3 clous de girofle) A utiliser passoire ou égouttoire pour transvider le lait dans le mixeur.

Mixez le tout et buvez lentement.

Posologie :

- 1 cuillerée pour un enfant de moins de 5 ans
- 2 cuillerée à soupe jusqu'à 12 ans
- 1/2 cup de 8 onces de 16 ans jusqu'à X

Prévention :

Les 1^{er}, 8^{ème} et 15^{ème} jour, il faut éviter les endroits climatisés ainsi que la consommation de boissons réfrigérées.

Ce remède est sans danger pour les femmes enceintes

Antoine Nérilus, guérisseur

Recette expérimentée sur quatre (4) personnes testées positives avant et négatif après un mois.

-une poignée de Feuille chevalier « bwa zen » (la racine est efficace pour le traitement de la syphilis)

-une poigné de feuille « kase Sèk »

-gingembre

-girofle

-persil

Absent mawon « ba-lanmè »

3 branches de « zèb guinen »

Préparation : A faire bouillir dans trois (3) tasses d'eau pendant 10 minutes environ.

La tisane, une fois, refroidie, il faut ajouter une gousse d'ail violet, 1 oignon, une pincée de poivre, puis passer au tamis.

Posologie :

A boire une tasse matin et soir, pendant sept (6) jours

Réaction :

La fièvre disparaît dans deux (2) heures

Rodolphe Mathurin, Chercheur

Sur notre blog « An Ayisyen », nous avons collecté un certain nombre de remèdes-maison contre le corona virus (Covid-19). Cette collecte de données est une généreuse contribution du chercheur Yves Gérard Olivier.

RECETTE # 1

1 oignon

3 racines de gingembre ou une 1/2 cuillère de poudre de gingembre

2 cuillères de Miel.

Faire bouillir le gingembre et l'oignon durant 5 minutes ; Boire une tasse de cette infusion chaude au miel, matin, midi et soir, pendant 6 jours.

N.B.- Ajouter à volonté une gousse d'ail dans l'infusion. (Après les 6 jours, se refaire tester, si on avait été infecté, pour s'assurer de sa guérison)

RECETTE # 2

1 feuille d'aloès

2 à 3 portions de « Pepemèl » ou « Malagèt ».

Mélanger, dans une grande tasse, de fines tranches de la feuille d'aloès, du miel. A Verser dans une bouteille hermétiquement fermée. Puis faire bouillir les feuilles de Pepemèl ou de Malagèt jusqu'à obtenir un thé noir et amer. Verser ce thé tiède dans le mélange d'aloès et de miel. Agiter le tout dans la bouteille fermée afin d'obtenir un bon mélange.

Boire une petite tasse de ce composé matin et soir. Cette potion est préventive et curative. En cas d'infection, on peut renouveler la cure jusqu'à la guérison.

RECETTE # 3

3 oignons

3 racines de gingembre ou 12 cuillères de poudre de gingembre

2 feuilles d'aloès

1 gousse d'ail

5 citrons

1 petite bouteille de miel

Mélanger au blender oignons, racines de gingembre, feuilles d'aloès, gousse d'ail et citrons. Faire un bon mélange et ajouter le miel et un peu d'eau.

Posologie : Boire une petite tasse de la potion matin et soir.

RECETTE # 4

1 Tasse de « clairin » blanc

1 Citron

2 morceaux de sel

3 gouttes de Florida

Mélanger tous ces ingrédients. Si vous êtes infecté du Corona virus, il faut gargariser le composé sans l'avaler et répéter cette opération trois (3) fois. Après, avaler trois (3) gorgées de la potion. Ne pas avaler coup sur coup, c'est-à-dire laisser un intervalle de temps entre les gorgées.

RECETTE # 5

*2 grandes tasses d'eau
5 à 10 clous de girofle*

Faire bouillir de l'eau. Au moment de l'ébullition, verser les clous de girofle et laisser mijoter à feu doux de manière à aspirer la vapeur d'eau aux girofles. Répéter l'opération 3 fois par jour. En plus des clous de girofle, il est possible d'ajouter ces ingrédients : pelure de citron, d'orange amère, feuilles d'eucalyptus et feuilles ou écorce de lilas.

RECETTE # 6

*2 feuilles d'aloès
1 grande boîte de lait évaporé
½ cuillère de poudre de cannelle
1 grande cuillère de poudre de gingembre ou bien 5 racines fraîches de gingembre
1 noix de muscade râpée
1 œuf de canard ou de poule
3 Bouchons de rhum
2 cuillères de Miel.*

Passer tous ces ingrédients au blender. Boire un grand verre à jeun chaque matin pendant une semaine.

Vertus : renforce le système immunitaire et combat aussi les germes et virus désagréables cachés dans l'organisme.

RECETTE # 7

1 gros oignon rouge

1 gousse d'ail, carotte, betterave, piment rouge

2 cuillères de Miel. Passer le tout au Blender et boire, pendant une semaine, un grand verre pour le renforcement du système immunitaire.

A ne pas oublier : il n'existe aucun remède miracle. Le succès est dans la répétition du dosage, 3 fois par jour au moins pendant 5 à 6 jours.

"Malaguette" est utilisée pour aromatiser, ce n'est autre que le « laurier cerise ».

Recettes pour combattre la fièvre, et les troubles respiratoires, l'un des symptômes des complications du coronavirus. Ce symptôme ne doit pas être pris à la légère.

Ce remède apporte un soulagement dans les 5 minutes qui suivent...

Fièvre redoutable : infusion de muscade, cannelle, miel

Troubles respiratoires : Oignon, poirreaux (la partie blanchâtre) persil, de l'eau traitée ou bouillie...

Passez le tout au blender (ou au pilon)

Posologie : 1 cuillerée à thé.

Faily Trazil Ander-Son, étudiant en MD, chercheur

Conseils :

Le Danger dans l'utilisation de l'armoise.

L'armoise est une plante qui devient très populaire actuellement. Depuis que Madagascar a déclaré qu'elle est à la base du remède « Covid-organics » pour « traiter » le coronavirus.

Quelques jours après, cette nouvelle s'est répandue en Haïti et beaucoup de gens se sont mis à consommer cette plante qui n'est pas celle de chez-nous (l'armoise vulgare). Certains gens, l'ont consommé matin, midi et soir, d'autres ont préparé de gros gobelets de thé qu'ils mettent au réfrigérateur, pour pouvoir en disposer de façon régulière.

Et il y a même des parents qui vont jusqu'à forcer les enfants à en boire. Cependant, il y a beaucoup d'informations qu'ils ignorent ou qu'ils négligent au sujet de cette feuille.

L'armoise est une plante qu'on utilise pour combattre plusieurs maladies parmi lesquelles on peut citer la malaria et les parasites intestinaux.

Toutefois l'armoise est aussi une plante qui peut devenir toxique.

Contre-indications :

L'armoise n'est pas recommandée :

*-aux personnes qui souffrent d'insuffisance rénale
et d'insuffisance hépatique.*

-aux femmes enceintes, allaitantes,

*-aux personnes qui prennent des comprimés anti
inflammatoires*

-aux enfants de moins de 12 ans.

Pour les adultes, la dose normale est d'une tasse tous les 3 jours ; de façon à éviter tout danger découlant du non contrôle du dosage.

Si on ne cesse pas de boire de l'armoise chaque jour et en grande quantité, elle va provoquer une irritation gastrique et intestinale, et d'autres dommages au niveau de l'organisme.

Toutefois, l'armoise convient aux femmes qui souffrent de douleurs menstruelles.

Kerry NORBRUN, étudiant en MD, chercheur

Voici tout ce que peut-être vous ne saviez pas sur l'aloès, ce lingot d'or. Venez découvrir les bienfaits de l'aloès sur votre santé à l'heure du coronavirus.

En Haïti, chaque jour, certes nous voyons l'aloès, très souvent nous voyons les gens l'utiliser comme gel pour embellir les cheveux, mais la plupart d'entre nous ne savent pas que l'aloès vaut plus que cela. En fait, elle a beaucoup de propriétés que, peut-être, nous ne connaissons pas. Il y a des principes à respecter quand, par exemple, on l'utilise sur la peau ; nous allons voir cela plus loin.

Nous bénéficions des bienfaits de cette plante mais nous ignorons son origine ; eh bien, c'est une plante qui vient d'Afrique et de quelques îles de l'Océan Indien. Depuis des temps anciens, on avait déjà l'habitude d'utiliser le gel d'aloès pour résoudre les problèmes de constipation, les problèmes de la peau dans des pays comme la Grèce et l'Égypte. Selon de nombreux historiens, ce sont les Espagnols qui sont entrés en Amérique avec l'aloès, au XVIème siècle et les États-Unis allaient l'introduire dans leurs pratiques pour résoudre quelques problèmes.

En effet, en 1820 et 1935, un groupe de docteurs américains allaient l'utiliser pour des personnes atteintes de brûlures et de rayons X. Depuis cette époque, le monde découvre chaque jour davantage l'intérêt de l'aloès.

Il y a deux parties dans l'aloès, qui intéressent les gens, c'est le gel qu'ils trouvent dans la feuille, qui est de couleur vert pâle, et le latex qu'ils trouvent dans le petit trou qui est dans les canneaux de la tige, de couleur jaune.

Voici tout ce qu'on trouve dans l'aloès

-aspartique

- isoleucine, hydrox proline

- lysine,

-méthionine, phénylalanine

Vitamins : A, B1, B2, B3, B6, B9, B12.

- calcium

- cuivre,

-fer, manganèse,

-magnésium,

-phosphore

-sodium

-potassium

- zinc etc...

On l'utilise de plusieurs façons, soit sous forme de gel, dont on applique une mince couche sur la peau, soit pour soulager des problèmes de peau, tels :

-les boutons

-l'eczéma

-le psoriasis

-les brûlures,

-furoncles

-les démangeaisons

Le gel améliore l'état de la peau d'une personne parce qu'il augmente la production de fibroblaste qui crée, une substance qu'on appelle collagène, qui rend la peau douce, bien

hydratée et qui adoucit les peaux qui sont irritées, brûlées, ou trop sèches.

Quand on l'utilise sur la peau, après cela, la personne ne doit pas s'exposer au soleil, parce que l'aloès est sensible aux rayons du soleil.

On l'utilise aussi pour calmer la douleur dans les articulations et quand on a mal partout. On utilise le gel pour prendre soin des cheveux.

Autres bienfaits :

-On boit l'aloès encore pour résoudre des problèmes de constipation et pour soulager des personnes qui souffrent de flatulence

-elle agit contre le vieillissement des cellules du corps.

Contre-indications :

L'aloès n'est pas recommandé

-aux femmes enceintes, aux enfants et aux personnes qui souffrent d'ulcère d'estomac, d'insuffisance rénale.

-des personnes qui prennent des médicaments contre la constipation.

Groupe Recherche remèdes-feuilles, Henri Alphonse, chercheur

Voici une liste d'antibiotiques, d'anticoagulants et d'anti-inflammatoires recueillie pour vous dans notre groupe de recherche. Vous en aurez besoin pour mieux faire face à la maladie à Coronavirus.

Anticoagulant.

Persil

Orange amère (sûre)

Anti-inflammatoire

Gingembre

Cúrcuma (safran)

Medsiyen

Orange amère (sûre, nom scientifique Citrus aurantium)

Antibiotiques

Menthe

Ti baume

Oignons

L'ail

Miel

Noni (concombre Zombi)

Groupe “ rechèch remèd fèy ”

Il s’agit de remèdes naturels pour combattre la fièvre, la grippe, la langueur corporelle liées à la Covid 19 :

Recette # 1

Pour une tasse de thé :

-7 feuilles de neem ou lilas

-2 feuilles de eucalyptus

-3 morceaux de safran

- 3 feuilles de Moringa

Préparation : mettre de l’eau à bouillir dans une chaudière, pendant 15 à 20 minutes avec les feuilles mentionnées ci-dessus.

Posologie :

-pour les personnes malades : 3 à 4 tasses par jour.

-en prévention, une tasse par jour.

Contre-indication : déconseillé aux une femmes enceintes.

Recette # 2

Cette recette naturelle est efficace pour combattre la Covid

-Faire bouillir 5 à10 graines de girofle, ajouter une petite pelure de citron, une pelure d’orange, une petite écorce de neem ou lilas. Après 5 à 7 minutes, vider le tout dans une tasse, le boire tiède, mélangé avec du sel fin.

Posologie : On peut prendre ce breuvage 3 fois par semaine.

Recette #3

Recette naturelle pour combattre le problème respiratoire lié au Coronavirus :

Ingrédients :

- Rhum (*N importe*)
- Sirop miel
- Lait (Boîte) (*n importe*)
- Oignon (*couleur violette*)
- Muscade
- L'ail (*couleur violette*)
- Girofle
- Cannelle
- Un œuf
- De l'aloès
- Du Gingembre

Préparation : *Écorcer l'aloès, le laver, le couper en petits morceaux, le mettre dans un mixer. Couper des petits morceaux d'oignon, les mettre dans un mixer, ajouter de la cannelle, du girofle, du gingembre, du miel, + une petite cuillère de muscade, ajouter un petit peu de rhum, une dent d'ail ; casser l'œuf, puis bouillir le lait, le vider sur les ingrédients et blinder ou mixer le tout.*

Cela donnera un punch...Boire un verre !

Recette #4

C'est une recette pour renforcer le système immunitaire.

Ingrédients :

-L aloès

-La citronnelle

Préparation :

Prendre 2 pattes d'aloès, les écorcer, bien laver, couper en petits morceaux. Prendre une poignée de feuilles de citronnelle, les laver et les découper. Mettre aloès, la citronnelle dans un récipient, ajouter 5 litres d'eau, laisser tremper le tout 3 à 5 minutes et ensuite recouvrir et laisser reposer pendant 1 jour entier (24 heures)

Posologie : Boire 1 verre 2 fois par jour (matin, et soir) pendant 10 jours.

Recette # 5

L'une ou l'autre à utiliser en tisane :

Armoise ou verveine

Armoise ou "casé sèk "

Armoise ou romarin

Posologie :

Préparer le thé ...à prendre pendant 7 jours.

Recette # 6

-Gingembre, puissant antioxydant

-L'ail, antibactérien

-Propolis, antibiotique naturel

- Échinacée : contribue au renforcement du système immunitaire et combat les infections respiratoires.

-Manger fruits et légumes (carottes, agrumes) pour assimiler vitamines et minéraux.

-Boire un verre d'eau chaque matin, mettre dedans quelques gouttes de citron.

-Se laver les mains de temps en temps.

-Éviter de manger avec les doigts.

-Utiliser le gel antibactérien

-Éviter les poignées de mains et les accolades.

Il y a, en ce moment, une grippe et une fièvre qui font rage dans le pays. Il s'agit de faibles symptômes du coronavirus. Voilà 2 tisanes pour les combattre :

Tisante #1

Infusion de gingembre

Ingrédients :

-Gingembre

-Sirop de miel

Préparation

Il faut couper le gingembre en petits morceaux, le mettre à bouillir dans une casserole, pendant 10 à 15 minutes, le tamiser, puis ajouter une cuillère de miel.

Posologie

Boire une tasse bien chaude 2 fois par jour.

Tisane # 2 :

Infusion à base de thym

Ingrédients :

-Thym

-Citron

-Miel

Préparation

Ajouter 2 cuillères de poudre de thym sec dans une tasse, verser de l'eau chaude dessus, laisser infuser 4 à 5 minutes. Une fois refroidi, purger un citron vert, puis terminer avec 2 cuillères de miel.

Posologie

Boire 3 à 4 tasses par jour...pas plus.

Pro-AGRIPSA, groupe de recherche

Voici les remèdes contre la Covid-19 :

Pour les troubles respiratoires :

Prendre un petit morceau d'oignon, un petit peu de la partie blanche du poireau, un peu de persil, mixer le tout. Si on n'a pas de Blender, les râper ou bien les écraser dans un pilon. Ensuite les tamiser, prendre le jus et en boire une cuillère. Le résultat arrive dans 5 minutes.

Pour la fièvre :

Prendre une graine de muscade, en râper un petit morceau et le mettre dans une tasse, ajouter un peu de cannelle, puis du sucre roux ou du miel. Faire bouillir de l'eau, après ébullition la vider sur les ingrédients. Laisser infuser une dizaine de minutes et boire le tout. Toute la fièvre va s'en aller presque instantanément.

Conseils

Toute personne atteinte du coronavirus ne doit consommer ni farine, ni riz importé, ni boissons glacées ou alcoolisées. Il faut utiliser du céleri, de l'olive, du safran, du girofle, de l'ail, du poireau dans tous les repas...et surtout pas de cube magui : c'est du poison !

Panier Econo, chercheur

Conseils

Pour quelles raisons doit-t-on consommer de l'ail en prévention contre la Covid 19 :

L'ail est une plante qui est en tête de liste de la famille des super aliments, avec l'alicament qu'on appelle médicament aliment. Il possède beaucoup de vitamines...les vitamines ABCE. Il contient aussi :

-antioxydants

-composés soufrés

-calcium

-potassium

-zinc

-selenium

-l'alicine, un antibiotique naturel, super puissant.

Quelles conséquences l'ail a-t-il sur notre santé ?

Si l'ail laisse une mauvaise senteur dans la bouche, il est cependant très bénéfique pour le système cardio vasculaire. D'après une étude, les gens qui mangent deux (2) à cinq (5) gousses d'ail par jour ont moins de chance de voir s'aggraver leur taux de cholestérol. De plus l'ail empêche le sang de se coaguler, ce qui est la meilleure façon pour limiter le développement des caillots sanguins. Lorsqu'une personne

mange beaucoup d'ail, cela empêche le développement du cancer de la gorge, de l'intestin, des seins, de la prostate, de l'ovaire, de l'estomac, sans oublier que l'ail aide au renforcement du système immunitaire.

L'ail peut combattre la prolifération de très nombreux microbes qui envahissent notre organisme, à cause de ses propriétés antimicrobiennes, antiseptiques, antifongiques, anti-inflammatoires et antivirales, qui font qu'une personne qui consomme de l'ail est capable de combattre des maladies infectieuses telles :

le rhume

le mal de gorge

l'acné,

les vers

le psoriasis.

D'autre part, une personne qui aurait envie de garder une grosseur normale, ne doit pas négliger de manger de l'ail, parce qu'il aide à brûler les calories.

KNVA (secteur vodou)

Konfederasyon Nasyonal Vodouyizan Ayisyen.

La KNVA est une institution dédiée à la compréhension et à la promotion du " Vodoun " religion et culture du peuple Haïtien.

La KNVA a élaboré un plan d'actions pour accompagner la population dans la lutte contre le coronavirus à travers sa Médecine-Feuilles (medsin fèy), une appellation qui traduit l'appartenance des vodouisants à la nature. Cette Médecine est une branche de la MT qui regroupe plusieurs spécialités et les guérisseurs portent le nom de Docteur Feuilles (doktè fèy). Il y a tout un rituel autour des plantes, de la cueillette à la préparation des remèdes. Tout le secret de la guérison est dans ce rituel des plantes.

Pour répondre à sa mission, la KNVA a procédé au rassemblement des guérisseurs "ganga" (ceux qui pratiquent une médecine basée sur les normes naturelles) et a organisé des recherches sur la pandémie avec l'apport des "Madjawe" (équivalent à chimiste dans le langage de la médecine moderne)

Les recherches ont démontré qu'un processus de traitement devait être établi pour arriver à protéger les plus vulnérables, les laissés-pour-compte, les paysans de l'arrière pays contre toutes les menaces que présente la COVID-19 et il a été convenu ce qui suit :

Vu les diversités et différenciations que présentent la flore et la faune du terroir, on ne peut arriver à une recette unique. Nous de la KNVA, avons compris que cette maladie étant un groupe de symptômes, rend son traitement plus difficile, et demande un suivi régulier. En plus de la sensibilisation sur les gestes barrières et les principes d'hygiène, nous

avons opté pour la prévention en établissant une marche à suivre, un échantillon de remède pour renforcer le système immunitaire que les guérisseurs des (dix) 10 départements pourront tous suivre en fonction des plantes disponibles dans leurs localités. Il se résume aux infusions de feuilles et d'épices ; aux inhalations, communément appelées "beny pòt" dans le langage médical traditionnel haïtien :

Les ingrédients

21 clous de girofle

1 ognion

Des morceaux ou 1 cuillerée de poudre de cannelle

La moitié d'une graine de muscade râpée

3 gousses d'ail

1 ou 2 (dépendant de la grosseur) gingembre (écrasé)

Mettre tous les ingrédients à bouillir dans 2 tasses d'eau et laisser réduire à une tasse. Passer au tamis et ajouter 2 cuillerée de miel. A siroter très chaud.

En prévention de la grippe

Infusion de fleurs et de feuilles

3 fleurs Zanmorèt

3 fleurs choubblack

3 fleurs siwo

Feuille kase sèk

Feuille machacha

Bouillir de l'eau verser dessus l'eau bouillante et laisser infuser pendant 10 minutes, ajouter du miel.

Covid-19 : personnes à risque

Les diabétiques, les hypertendus, les obèses, les femmes enceintes, les personnes âgées et immunodéprimées sont plus à risque de développer des complications sévères de la Covid-19.

Il y a un risque de surinfection chez les diabétiques atteints de problèmes cardiaques, pulmonaires ou rénales et un risque d'augmentation de la pression sanguine chez les hypertendus.

La recette suivante permettra aux diabétiques et aux hypertendus de mieux faire face au coronavirus, sans risque de complication, en cas de contamination :

- 1- Faire bouillir 6 à 12 feuilles sèches de manguier pendant 20 minutes, à prendre une tasse tiède, matin et soir.*
- 2- Consommer le gombo « calalou » matin et soir pendant une semaine.*

Dans les 2 recettes, il faut doser la glycémie.

Yves Gérard Olivier, chercheur



RESÈT VÈSYON KREYÒL



RESÈT ...KONSÈY... TÈMWAYAJ

VÈSYON KREYÒL

Anastha Myrthill, Natiralis

Resèt sa yo soti nan eskperyans mwen ki chape anba maladi kowonaviris la, poukont mwen, sèlman ak resèt yo plis ekzèsis. M ap viv Ozetazini ak matant mwen e nou toulede te trape viris la. Kontrèman ak matant mwen ki te kapab rantre lopital san pwoblèm paske li gen asirans ki kouvri li, mwen menm, m pa t kapab, m pa t gen asirans. Se fòm gwonèg Kovid la m te genyen. Li maltrete m anpil : li fè m depale, li fè m wè mò, li fin ale, li tounen apre kèk semenn. Mwen lage poukont mwen, san sekou men m kwè nan pouvwa plant yo; m te deside mete konesans m genyen yo an pratik. Apre yon mwa, m geri anba maladi a, men male-rezman matant mwen an mouri.

Mwen te pwomèt pou m te sove lavi lòt moun, se poutèt sa mwen ap pataje ak nou resèt m te itilize ak konpòtman m te genyen pou m te konbat maladi a.

Resèt pou konbat lafyèv ak tous la :

Jenjanm

Lay

Grenn jiwòf

Sitwon vèt, zoranj anmè oswa zoranj dous

Kanèl, miskad

Fèy kasesèk

Friksyon : Se pou friksyonnen do ak pwatrin lan ak viks, sèl, poud tabak ak kanf.

Après vlope kò a ak papyè anba mayo a ki pou kenbe malad la byen cho.

Kisa pou nou manje ?

Evite manje manje ki twò lou. Sa ka kontrarye dijèsyon an e sa kapab mennen lòt pwoblèm.

N ap pran ponch sa a 3 fwa nan semenn lan :

Engredyan

-yon jòn ze

-yon ti pense poud kanèl

-yon ti pensel poud miskad

-bè,

-myèl,

yon bouchon wonm

-Yon ti kal zès sitwon.

Melanje yo tout nan yon blendè

Bwè li jis nan tanperati ou kapab sipòte

Dr Daniel Henrys

Kouman m te konbat kowonaviris la :

Yon moun frajil

Yo rekonèt gen plizyè kòz ki ka fè maladi kowona a (covid-19) riske pi grav ka yon moun. Gen kèk nan kòz sa yo ki konsènen m :

Laj mwen : m kòmanse antre nan laj. Sa fè kèk mwa déja depi mwen rive gen 72 zan

Maladi mwen pase deja. Nan lane 2018 la mwen trete pou 2 kansè. Jouk kounye a m ap swiv doktè pou sa. Sa fè jou-nen jodi mwen tounen yon pasyan ki konn sa k rele pran tretman chimioterapi, sa k rele operasyon chiriji ki fèt ak teknik ki pa twò dechikte kò ou epi pran reyon. Mwen konnen tou sa ki rele san kaye nan yon venn ki byen fon anndan kò ou. Sa a, sa fè plis pase yon lane depi m ap trennen n. Se yon konplikasyon ki rive souvan nan ka moun ki souffri maladi kansè.

Met sou sa m ap viv nan Nouyòk (New York), youn nan vil nan lemonn antye kote yo jwenn pi plis moun maladi a frape.

Dyagnostik la

Nou te nan konfinman, sa vle di rete lakay. Madanm mwen nan tretman pou yon maladi ki menase pou febli sistèm defans kò li. Poutèt sa doktè li yo te mande l pou li kontwole tanperati kò li 2 fwa pa jou. Li fè sa jan yo mande l la. Erèzman tèmomèt la pa janm monte pi wo pase 37 degre,

ki vle di li pa janm gen lafyèv. Yon jou li di fò li kontwole tanperati pa m tou. Pou mwen se te yon jwèt. M aksepte. Epi woy ! san m pa t konnen mwen te gen yon lafyèv ki te pi wo pase 38 degre. Nou rebran tanperati a plizyè fwa nan jounen an. Tèmomèt la fè tèt di. Li di : « Sa nou wè a se sa »

Nou rele doktè madanm mwen yo. Yo di nou vini touswit pou fè tès. Se te jou 2 avril la. Nan landemen rezilta yo vin jwenn nou. Tès madanm mwen an te negatif. Mwenmenm yo te jwenn viris nan fon twou nen mwen.

Soti nan konfinman ale nan izolman

Anplis lafyèv la, mwen pa t menm santi an, sèl lòt sentòm mwen te genyen se te yon ti gòj grate ak yon ti tous sèch. Sa pa t enkyete m pase m te fin abitye ak ti bagay sa yo depi m te fin pran reyon yo ki te dirije sou gòj mwen.

Mwen rele doktè mwen. Nou fè yon konsiltasyon pa telefòn pase nan tan sa a, kote se kowona ki kontwole tout bagay, pa gen afè pou youn al chita anfas lòt.

Sa l di pou m fè : « izole tèt ou nèt. Bwè anpil likid pou kò ou byen idrate. Pran Tilenòl (parasetamòl) si ou santi ou bezwen sa. Fè nou konnen touswit si sentòm ou yo ta vin pi grav. Si ou blije sèvi nan menm twalèt ak lòt moun nan kay la, chak fwa ou pase ladan n se yon lòt moun ki pou al dezenfekte l. Se pa dwe oumenm ». Yo pa preskri m okenn medikaman.

Objektif tretman m

Touswit men ki objektif mwen bay tèt mwen:

- Wete viris sa a nan kò mwen pi vit posibil. Pou sa fòk mwen te ranfòse sistèm iminitè kò mwen, sètadi sistèm defans kò a
- Evite kontamine okenn lòt moun
- Fè peryòd izolman m nan tounen yon bon peryòd, yon peryòd pozitif

Idratasyon ak ranfòsman sistèm iminitè m

Pou m te rive reyalize premye objektif la se ak rekòmasyon Marilise Rouzier (Mariliz Wouzye) te fè yo mwen te sèvi. Yo te parèt nan yon prezantasyon ki rele « Pandémie du coronavirus Cov-19 : quelle protection possible par des moyens naturels ? » (Pandemi Kowonaviris cov-19 la : ki pwoteksyon nou ka jwenn nan sèvi ak mwayen natirèl yo ?)

Chak repa mwen pran te gen avè li yon gwo tas te. Men sa ki te toujou nan te sa yo : jenjanm, klou jiwòf ak sitwon. Yo te konn ajoute ladan yo ekaliptis ak mant. Apresa pandan jounen an mwen te bwè « thé vert » melanje ak grenad (sa se yon konpozisyon nou jwenn tou melanje nan makèt). Nan tout sa m t ap bwè yo te ajoute moringa, « curcuma » (turmeric), siwo myèl. Mwen te fè inalasyon tou ak vapè dlo ki bouyi ak po zoranj a jiwòf. Mwen te pran vitamin C nan fwi mwen te manje, men anplis mwen te pran yon konprime 500 miligram vitamin C ak yon konprime 50 miligram zenk (zinc) chak jou.

Pou m te fin asire m mwen pran kantite likid kò m bezwen an chak jou, mwen te bwè dlo oswa dlo kokoye tou. Konsa mwen te bay plis pase 2 lit pise pa jou. Sa montre kantite likid mwen te pran an te kòrèk.

Kouman m ta fè bliye remèdchwal sa a madanm mwen ak bèlsè m te fè m pran yon fwa pa jou ? Se yon melanj lalwa, sitwon, jenjanm, lay, jiwòf, ze, ak lèt ki pase nan blennè epi yo wouze l ak yon ti wonm.

Mete aktivite nan izolman m

Dezyèm objektif la (evite kontamine lòt moun) se izolman an menm ki t ap pèmèt mwen reyalize l. Fòk mwen te fè izolman an gen lajwa ladan n epi pèmèt mwen kontinye kèk aktivite. Mwen pa t fèt pou m lage kò m. Mwen fè ekzèsis regilyèman. Mwen danse kit te gen mizik, kit pa t genyen. Mwen fè fanmi m wè m nan video WhatsApp lè m ap pase moman kè kontan sa yo. Sa te bon anpil pou moral fanmi m yo. Depi dòmi nan je m mwen dòmi. Mwen li kèk liv. Mwen patisipe nan plizyè reyinyon sou òdinatè san m pa janm di moun ki t ap pale avè m yo nan ki eta sante m te ye. Sa se pase mwen te rann mwen kont byen vit, depi m te di yon moun mwen trape viris la, sa te tou fè l santi l malad tou.

Yon lòt aktivite enpòtan se ekzèsis respiratwa mwen te fè yo. Depi anvan m malad la mwen te aprann fè ekzèsis sa yo. Yo pèmèt oksijèn ou respire pi byen distribye nan tout kò ou, yo ede poumon yo batay pi byen kont pwodui toksik oubyen viris. Yo ede konbat strès.

Sentòm mwen te genyen yo disparèt apre yon semèn izolman san m pa pran pa menm yon grenn parasetamòl (Tylenol). Dapre sa lopital kote mwen t al fè tè s la te di m, mwen te gendwa soti nan izolman an depi m te gen 10 jou san okenn sentòm, men fò m te rete nan konfinman (rete lakay). Mwenmenm mwen deside rete nan izolman jouk m al fè yon tè s kontwòl. Kifè, mwen pase 21 jou nan izolman pase se 23 avril mwen fè tè s la. Rezilta l te negatif.

Nan ka pa m nan, se klè se sa yo rele yon fòm lejè maladi a mwen te fè. Fò m di tou mwen te gen chans pou dyagnostik la te fèt byen bonè. Mwen gen konviksyon te mwen bwè yo ede m anpil pou m soti anba enfeksyon viris sa a. Petèt mwen te gen yon lòt « chans » ankò : se maladi san kaye nan youn nan venn mwen yo ki fè jouk jounen jodi a m ap pran yon tretman antikoagilan (medikaman ki pou anpeche san rete kaye nan venn ou). E kounye a, yo vin konnen viris kovid-19 la fè yon bann ti boulèt san kaye fòme nan kò malad yo. Se pou tè s sa yo mete antikoagilan nan pami medikaman pou trete malad kovid-19 yo. Plant medisinal yo gen plas yo la a tou. Plizyè ladan yo gen aktivite antikoagilan.

Pou m fini, te m di nou yon ti pawòl : chokola se te youn nan « remèd » mwen yo tou. Mwen renmen sa anpil e mwen manje sa prèske chak jou. Plis li nwa plis mwen fou pou li.

Dr Berthony Jean-François, épidémiologiste

Eksperyans anpirik ak konesans syantifik :

Men kouman mwen trete tèt pa m ak madanm mwen ki te trape cowonavirus.

Men lojik entansyon m nan : li gen 3 objektif :

-Ranfose kapasite òganis la pou fè faskare ak viris la

-Bloke viris la pou li pa gaye

-anpeche lòt konplikasyon

I- Pou ranfose sistem iminitè a :

(3) vitamin (1) mineral

Vitamine D :

Vitamine A

Vitamine C

Sou fòm natirèl : pwavwon, bwokoli, chou, zepina, zoranj sitwon chadèk, anana.

Zenk

Sou fòm natirèl : fwi de mè, vyann, sereyal, et les graines.

kakao

*vitamin c 500 mg, 1 konprime chak maten ak lwil fwad mori
2 kapsil pa jou.*

II- Remèd natirèl pou anpeche viris la miltipliye :

mwen bouyi yon sitwon ak 12 klou jiròf. Bwè chak maten avan w manje

Amwaz : *yon ponyen fèy ki pou bay yon tas, m bwè maten ak aprèmidi, myèl, sitwon*

Pije sitwon an nan 1 ou 2 kiyè myèl, bat yo ansanm...epi bwè li chak midi

-jenjanm, chak swa. Mache li ak sèl si w gen malgòj.

-Pou evite konplikasyon

2 pi gwo konplikasyon pou yon moun pè nan covid-19 se :

-enfeksyon bakteryèn ak koagilasyon vaskilè ak fòmasyon boul san, ki ka bouche veso sangèn. ki ka bay AVC (sa yo rele arè kadjak)

III – Pou evite konplikasyon

Pou evite konplikasyon mwen pran :

L'AZITHROMYCINE 500 mg : 1 konprime pa jou pandan 6 jou

L'ASPIRINE 81 ou 100 mg sa yo rele aspirin bb) 1 komprimé chak maten

Konsèy : pran kabann...Tan dòmi : 9 vè d tan

Atansyon : sa se eksperyans pa m ki chita sou eksperyans anpirik ak konesans syantifik mwen...li pa ofisyèl e li pa angaje m.

IV-Pwopozisyon Carole Lalane, espesyalis nan itilizasyon plant natirèl

Resèt sa yo se eritaj manman m ki te manbo e yon gerisèz:

Resèt sa yo te sitou itilize pou kwape bwonch, grip ak pou swaye maladi sik ak pwoblèm sikilasyon san nan kò moun.

Kowonaviris la se dabò yon maladi ki anpeche moun respire byen. Yo kapab pran remèd sa yo swa pou anpeche maladi a antre, swa pou trete maladi a.

E jodi a, mwen sèten, travay rechèch k ap fèt nan laboratwa anba lobedyans syantifik yo nan 20tyèm syèk la, konfime zansèt yo kite pou nou yon bann konesans pou swaye moun.

Kalmason

Ponch kalmason ak sitwon. Nou ka itilize l kont kowonaviris la

N ap pran yon tas lèt, n ap ajoute ladan : twa kalmason fòs mwayen, kanèl, kèk gout wonm, yon kiyè sitwon, epi myèl.

Nou dwe konnen se depi lontan, ” lakou ” nou yo te konn itilize kalmason nan travay gerizon.

Tout moun admèt sa, paske jodi a medsin ofisyèl la rekonèt nan chè kalmason an gen pwoteyin ki chaje ak asid ki kapab konbat enfeksyon nou fè nan poumon e k ap libere vwa respiratwa nou yo.

Se depi nan tan lontan lontan y ap konsidere l pou efikasite l nan :

-kwape rim ak tous, pwoblèm maladi bwonch, asm, maladi krache san, tout pwoblèm enfeksyon amidal ki konn mache ak anflamasyon, vwa anwe, grip, koklich, tous fewòs lakay

timoun ; e tout maladi ki soti nan move fonksyonman poumon yo tankou : nemomi, maladi pwatrinè (tibèkiloz)

1 gwo kiyè soup ki lan mezi 3 à 9 gram fèy

1 ti kiyè kafe lan mezi 1 3 3 gram konsa

1 tas dlo lan mezi apeprè yon ka lit ki vle di 250 mililit

N ap fè enfizyon ak 7 ti fèy amwaz ki ka egal 9 gram

Li pi bon pou nou rekòlte Amwaz la nan peryod fen jen koumansman mwa jiyè kote lalin lan ap remonte.

Estragon an se tankou yon amwaz siperyè menmjan ak fèy absent la. Yo ede nan fè san sikile byen nan kò nou. Nou paka itilize toulede anmenmtan ; se youn oswa lòt.

Enfizyon asowosi ak yon branch longè 7 pous

Li efikas pou konbat maladi kovid 19 la ; men li bon tou kont malarya, vè ak pou maladi sik.

Yo itilize tout pati nan plant sa a, men yo sitou sèvi ak fwi ki sot ladan li pou rezilta sa bay nan trete maladi sik. Lè nou pran fwi a, sa ka ede fè prevansyon pou katarat ; anpeche nou gen pwoblèm nan ren ki ta parèt akòz sik la ; li ede jere tou sik k ap pede monte disèt otè ; li konbat tou depandans ak ensilin ki vin devlope nan pede ajoute sik nou pran nan fwi ak nan myèl nan sa tou n ap manje.

Bazilik : Li bon pou pwoblèm respire mal ki vini apati maladi Kovid-19 la

-respire, ak tèt nou kouvri, fèy sèch bazilik la oswa esans bazilik.

Bwè li sou fòm te (tizàn) : yon ponyen fèy bazilik pou 2 lit dlo

Te bazilik bon anpil nan pèmèt adrenalin sekrete nan kò a, sa ki ede kè nou fonksyone byen e fè nou kenbe yon bon tansyon ; te bazilik ede nou fè pipi byen. Nou kapab itilize flè bazilik la ak tout rasin li si n ta remake nou pa ka pran odè. Li ede konbat lafyèv tou.

Asowosi, amwaz, bazilik, yo tout bon pou konbat lafyèv. Yo ranfòse kò nou tou

Kamomiy: Enfizyon kamomiy bon. Li pèmèt san sikile byen nan kò nou. Li se yon antienflamatwa, li ede dekonj-esyone bronch yo. Li geri fyèv sezon ki vini ak kowona a oswa ak palidis la ...

Atansyon: Jis yon kiyè wi...si nou pran twòp kamomiy, nou ka vonmi.

Sitwonèl: N ap pran l nan enfizyon: 3 jiska 9 gram

Li konbat bakteri, tansyon ki twò wo, li se tou, yon anti-enflamatwa, li detwi chanpiyon, li se yon ensektisid, li bon pou trete grip, lafyèv, rimatis, ak pwoblèm sikilasyon san. Li konn bon tou nan jere maladi sik.

Safran sou fòm ji : Pran yon tas. Oswa fè enfizyon ak li.

Lè li melanje ak mant ki gen pwav la, kanèl epi ou prese ji a se yon remèd ki bon anpil pou refwadisman ak kont enfeksyon virisa bay. Li gen efè rapid sou tout enflamasyon.

Pou li ka pi efikas nan libere vwa respiratwa yo, li pi bon pou bouyi l ak yon lèt byen sikre ; li bon tou kont rim nan sèvo e li fasilite sikilasyon san.

Ekaliptis : 3 jiska 9 g

Ekaliptis se premye plant ki pase chanpyon nan konbat pwoblèm respirasyon. Li pèmèt sekresyon fèt nan poumon yo ; e li ede yo soti san pwoblèm. Li bon kont tous sèk e li

anpeche bwonch yo irite. Anplis, li ka efikas lè moun trape bakteri. Nou kapab itilize fèy ekalptis la pou konbat enfeksyon nan aparèy respiratwa a. Yo sitou itilize luil ekalptis la nan zòn poumon an ; sa pèmèt li aji dirèkteman sou gòj la ak sou bronch yo, pou goumen kont bakteri, chanpiyon ak viris.

Fèy ekalptis la bon tou pou konbat asm

Goumen kont mikwòb :

Enfizyon foujè (15 gram nan yon lit dlo, pandan 5 minit), se yon antimikwòb ki gen efè sou yon gran « reyon ».

Trètman Asm : Moun ki souffri asm, frajil anpil nan ka maladi kovid la.

Fèy, grenn oswa poud beladòn la, sou fòm enfizyon, bon pou lite kont asm lan.

Konsa tou ji fèy ki soti nan langichat, nan pwapyant, nan pèsi, nan “ mal-nonm”, lè Lalin ap desann, bon anpil, apre nou fin kite l pran yon ti seren oswa pase l anba solèy. N ap pran yon gwo kiyè, 3 fwa nan yon jounen.

Kont asm k ap sakaje lestomak, nou kapab pran 20 gram fèy Gi seche; nou lage l nan apeprè yon lit dlo frèt. Kite l pase nwit la; apre sa, koule li.

Yo itilize lavand sou fòm enfizyon pou konbat enfeksyon vwa respiratwa yo, ki bay asm, tous, grip, pwoblèm bronch, tibèkiloz.

Kijan pou nou itilize l: yon gwo kiyè nan yon tas dlo bouyi. N ap kite l fè 10 minit nan enfizyon an.

Chantal Pierre, phytotérapeute

Tretman maladi koronaviris la se nan plant li ye. Nou konseye dirijan yo ak enstitisyon k ap goumen pou kwape koronaviris la pou fè apèl a konesans medsin popilè a pou pwoteje popilasyon an kont pandemi an.

Men sa nou konseye kòm prevansyon depi ou santi lafyèv.

3 fèy nim, maten, aswè, pran anpil manyòk, paske li gen fè ki ka ranfòse sistèm iminitè

Nou pwopoze tou :

Yon melanj lwil maskriti, bè magarin, tabak an poud, alkòl, kòm friksyon pou konbat doulè

Melanje myèl, jenjanm, zonyon pou lite kont viris la.

Euvonie Auguste, Mambo

Men resèt pou ranfòse sistèm iminitè :

Tizan :

Mete bouyi nan 1 lit dlo :

-Lalwa (mwatye yon tij)

-3 safran

7 klou jiwòf

3 dan lay vyolèt

1 zonyon

Bwè li chak maten ak siwomyèl

Marilise Rouzier

Men kèk lide pou nou goumen ak pandemi Covid 19 la Marilise Rouzier – Byolojis, etnobotanis

Entèvansyon n ap pwopoze la yo gen plizyè objektif :

Kore sistèm iminitè an jeneral pou ede kò a goumen ak atak viris la. Ak done estatistik yo sou zòn ki pi frape yo epi ki pibliye regilyèman, nou konnen se moun ki pi aje yo ak moun ki souffri ak maladi kwonik ki rann sistèm iminitè yo fèb ki fè piplis konplikasyon ak maladi a. Sa demontre valè ranfòsman n ap cheche a

Defann tèt nou kont viris la ak medikaman antiviral natirèl
Goumen kont bakteri ki sanble asosye yo ak viris la pou bay yon lo konplikasyon ki konn grav anpil jouk yo bije entènè moun lan

Evite fòmasyon boul san nan kò a (san kaye nan veso yo) ki souvan parèt nan pasyan ki malad grav yo epi ki pa jwenn ase loksijèn nan kò yo. Evite tou move fonksyonman veso sangen yo.

Pou nou bay jarèt a sistèm iminitè a, fòk nou byen manje pou nou pa gen mank nan kèk eleman enpòtan (vitamin, mineral, pwoteyin) pou sistèm lan fonksyone.

Kote nap jwenn vitamin yo - Nap jwenn vitamin ak mineral yo nan fwi ki pi komen yo ak pi fò legim nou yo. Yon rejim alimantè varye kapab ban nou sa, men se pa tout moun ki ka jwenn sa. Se poutèt sa, nou kwè li itil pou nou foki atansyon nou sou kèk manje kote n ap jwenn bonkou eleman esansyèl pou kore sistèm iminitè a.

Seriz peyi a yo rele “Asewola” tou se yon sous enpòtan an vitamin “C”. Li gen ladan l jiska 15 a 20 fwa plis vitamin “C” pase sitwon ki koni pou richès li an vitamin “C”.

Mango, papay, tamaren, piman dous, zepina lokal, legim fèy se sous enpòtan tout vitamin esansyèl yo ki fè sistèm iminitè a byen fonksyone. **Zaboka** ak vitamin A, C, B, E, avèk bon grès li yo ansanm ak flavonòy li yo tou montre efè favorab kòm eksitan pwodiksyon iminoglobin nan sistèm lan. Se yon bon abitud pou manje fwi yo san ou pa ajoute sik ni fè ji avè yo. Li bon tou pou pran **lwil fwadmori** (n ap jwenn sa nan famasi) ki rich anpil ak asid gra Omega 3, vitamin A ak D ki kapab ede maksimize fonksyonman sistèm lan.

Pou w gen yon bèl chajman bon eleman ki ka aji byen sou sistèm iminitè a, ou kapab itilize “**Morenga**” yon ti pye bwa tout moun vin konnen nan peyi a. Lè nou manje fèy sa a ki rich an pwoteyin, asid amine, fè, flavonòy (kersetin), ak divès kalite vitamin, sa ede aktivite sistèm iminitè a. Se pou n fè konnen Morenga bay bon kalite pwoteyin ki enpòtan pou moun ki pa manje vyann regilyèman tankou anpil moun nan popilasyon Ayisyen an. Yon ekstrè morenga monte nivo konsantrasyon iminoglobin nan kò a epi kwape lanmò bèt ki ekspozè ak kèk bakteri sovaj anpil. Mete fèy morenga yo nan manje tankou soup, ragou, sòs, etc...

Kreson se youn nan salad yo ki pi bon mache epi ki chaje ak eleman pou pwoteje sistèm iminitè a. Eksperyans sou bèt montre anpil efè favorab kreson sou sistèm iminitè a ; kreson ede tou pou fè prevansyon kont enflamasyon epi fè globil wouj miltipliye nan san an. Vitamin A, C, E byen

chita ladan l ansanm ak anpil eleman mineral (souf, selenyòm, zen, mayezyòm) pou defann sistèm iminitè a. An jeneral kreson pwoteje kont pwoblèm respiratwa yo e nan medsin fèy yo pratike nan peyi a se kont maladi pwatrin yo itilize l.

Nannan **Kokoye** rich ak grès ak asid lorik ki se yon asid gra ou pa fasil jwenn nan manje men ou poutan jwenn nan lèt manman. Sa ki patikilye ak asid sa a li sèvi kòm kabiran pou òganis la kote li transfòme an monolorin. Monolorin gen pouvwa pou li bouste sistèm iminitè a ak pwoteje selil anba atak viris ak bakteri. Li parèt prezan devan tout atak viris e pou defann sistèm respiratwa a espesyalman. Nannan kokoye ap vann pa moso nan yon pri abòdab nan tout mache.

An jeneral, **Sitris yo (sitwon, zoranj)** gen anpil vitamin “C” ak sibstans tankou esperitin ak narenjin ki kapab ede kont enfeksyon Kowonaviris (Covid-19) dapre plizyè etid Chinwa fè. Anplis de sa, narenjin kapab ede fè prevansyon kont sa yo rele “tanpèt sitokinik” la, ki vle di lè sistèm iminitè a pèdi kontwòl tèt li. Ou jwenn sibstans sa yo nan chè fwi yo men plis nan po fwi sa yo. Ou kapab bouyi yon moso po epi bwè dlo a tankou te. Lè w manje sitris sa kwape fòmasyon boul san nan san w tou.

Grenad gen pinikalajin (ji ak po a) ki ralanti rantre ak jan viris gaye nan kò moun ; li ralanti miltiplikasyon viral ansanm ak pouvwa viris la pou li kole avèk selil yo; epitou li touye anpil viris ak bakteri (chè a ak po espesyalman). Eksperyans yo fè sou bèt montre nou ji fwi aji kont maladi anemi epi li gen yon efè antikoagilan (anpeche san an kaye nan venn yo). Ou kapab jwenn pinikalajin si w bouyi po a tou paske l fonn nan dlo.

Koupye se yon legim ou jwenn prèske tout kote anndan peyi a epi li bon mache tou. Lè nou gade aksyon li, nou wè li ka ede nan diferan fason pou konbat kovid la. Li gen yon bon kantite fè ki ede nan miltiplikasyon globil rouj nan san ki transpòte loksijèn nan kò a. Li rich anpil ak vitamin ak asid gra omega3 ki demontre efè benefik li nan sendwom detrès sistèm respiratwa a. Li gen yon bon aksyon sou sistèm iminitè a epi li anpeche dlo chita nan poumon yo ; li anpeche enflamasyon veso sangen yo epi li ka ede fè prevansyon konplikasyon nan veso yo. Lè kò a manke loksijèn, li ede tou. Ou ka fè legim oswa te avè' l.

Pitimi gen yon bon kantite fè ki pèmèt oksijenasyon selil nan òganis lan, ak bon kalite vitamin B, espesyalman B3 ki monte pwodiksyon enèji nan kò a. Li gen ladan l tou zenk ak kwiv ki ranfòse sistèm iminitè a. Manje pitimi regilyèman ede sistèm defans kò a byen fonksyone.

Zepis nou yo : Jenjanm, Kanèl, Jiwòf ak Pèsi gen plizyè aksyon enteresan. Nou jwenn yo nan tout mache piblik yo. An jeneral, zepis sa yo ede kwape anpil nan maladi ki lakòz enfeksyon epi kore defans iminitè kò a. Pèsi chaje ak vitamin ak mineral ; li kouri dèyè maladi anemi, maladi bakteri konn bay epi li anpeche san kaye nan venn yo. Ou kapab prepare te avè l oswa mete li nan manje. Klou Jiwòf la li rann san an pi likid nan venn yo pandan l ap aji kont anpil maladi ki bay enfeksyon. Ou jwenn ladan l tou ejenin ki pèmèt ou kontwole viris yo : bouyi 4 a 5 klou jiwòf pou yon tas te. Ou kapab fè inalasyon (respire vapè a) avèk li tou. Kanèl aji pou anpeche boul nan san an; li gen aksyon tou sou anpil mikwòb nwizib. Jenjanm se yon epis enpòtan anpil. Li bloke antre anpil viris ak lòt mikwòb nan sistèm respiratwa a. Li redui enflamasyon ak bwonch, li

ede sikilasyon san an. Li pèmèt redwi kèk eleman ki fè sistèm defans kò a pèdi kontwòl li. Li gen bon aksyon sou vesò yo tou. Fè te ak 3-4 rondèl jenjanm fre; bwè 1 fwa /j pou fè prevansyon. Si ou deja kovid pozitif, bwè'1 3 fois/j.

Lamiaceae: yon gwoup plant ki gen eleman ki aji sou sistèm defans kò a Popilasyon an konnen plant sa yo. Yo gen bon odè anpil. Yo aji pou anpeche viris yo repwodui nan kò a. **Ten:** li boustè sistèm defans lan epi li fasilite flenn soti sou pwatrin: mete l nan manje oswa fè te avè l. **Atiyayo :** li aji sou globil blan k ap defann kò a kont mikwòb epi sou mikwòb yo dièektèman. **Bazilik :** li aktive globil blan yo tou ; li aji sou anpil viris. **Mant ak ti bonm :** yo anpeche anpil viris rantre nan kò a : fè te ak fèy yo pou bwè

Pou tout preparasyon sa yo, fòk nou pa mete twòp fèy (yon ti branch ak 2 -3 fèy kont), ni fè twòp melanj ak plant yo; sonje pou nou pa bay moun ansent, moun k ap bay tete oswa timoun piti te sa yo. Si w ap pran remèd famasi pou anpeche san ou kaye, pito pa bwè te sa yo oswa diskite sa anvan ak doktè ou.

Dr Patrick Jacques, Directeur de la Médecine traditionnelle (MSPP)

Resèt sa a se pou konbat kowonaviris la :

Melanje

lay

Lalwa

jenjanm

Myèl

Pozoloji :

pran 1 kiyè 2 fwa pa jou. Si w pa jwenn myèl, pran siwo kann ou byen rapadou

Men ki prevansyon ou ka fè ak fèy maskriti:

Melanje myèl ak 2 fèy maskriti jis li redwi a 1 tas

Pozoloji:

Bwè li pandan 3 a 5 jou. Se tankou yon vaksen.

Konsèy

-mòd rezistans a kowonaviris la se aktivite fizik.

-pa pran alkòl ak dwòg

-pa pran pwodii konsèy

**Pwopozisyon Doktè èboris Berthony Jean Charles, PDG
(Sant medikal èboris)**

Non kouran medikaman an se : COVIDHAI

COVIDHAI fèt ak : *Amwaz "vigaris" tout moun konnen an, sa lakay la;*

- *Amwaz, Dlo trete; Vinèg sid; Alkòl 95 ak lòt engredyan.*

-Remèd la p ap ni touye moun, ni fè moun malad

-Li pa gen okenn lòt konsekans sou sante moun

-Li prepare nan bon kondisyon ki respekte tout prensip lijiyèn ak regleman sanitè yo

-Dozay la byen kalkile, kontwòle e analize nan tout etap yo

Si se pou prevansyon, n ap pran yon ti kiyè kafe, 3 fwa nan yon jounen anvan manje, pandan 7 jou.

Si se pou tretman, n ap pran youn swa 2 ti kiyè kafe, 3 fwa nan yon jounen anvan manje, pandan 2 semenn.

Atansyon: Fanm ansent, fanm k ap bay tete, timoun ki gen mwens pase 10 lane pa kapab pran remèd sa a.

Remèd sa a ki fèt avèk amwaz la, li eksperimante sou plizyè malad e rezilta l bay yo etone tout moun. Li deja disponib nan Centre Médical Herboriste (Sant Medikal Èboris la)

Maculaire Joseph, formateur, PDG de COCADE V Haïti

COCAD V Haïti fè pati yon rezo ki gen plis ke 3000 manm ki itilize resèt sa a.

Covid-19: Remèd prevantif

-Enfizyon: - Amwaz, jiwof, jenjanm, myèl

I kiyè maten, midi, swa

-Tizàn: jenjanm jiròf, kanel sitwon

Pou moun ki dyabetik

-dèyèdo), monben bata, lalwa, myèl, sitwon

-mabi, amwaz, lalwa, absent, kayimit, aticho, Ajil

Itilizasyon: si w dyabetik, pran tizàn ou san myèl, si w fè tansyon, pran ni san sèl

Konsèy :

-Evite ogmante dòz la

-pa pran twòp sik. Epi pran melis, jinjanm, jiwof, sitwon, myèl.

-Pou lafyèv, grip ak doulè, pran myèl, lalwa ak sitwon

Beny apre gerizon (pou voye maladi a ale)

- Apre gerizon covid-19 men resèt pou benyen moun ki fè kowonavirus yo paske kò yo anpwazonnen : fèy pwapyant, pwakongo, bwakaka, hou, manyòk wouj, ave epi bouyi dlo vide kite l tyèd mete moun nan chita nan solèy savonnen l ak savon lave. Moun ki fè kowona yo pa konsome, farin, glas, diri enpòte. Mete seleri, oliv, safran, jiwòf, lay, pwawo nan tout manje n ap fè pou yo, men magi se pwazon.

Yves Gerard Olivier, chercheur

Pou moun ki pa ka respire ak maladi Kovid-19 la :

Melanje

- 1 pat *lalwa*

- 7 gous *lay*

- 1 pat *jenjanm*

1- ou komanse respire lodè melanj l

Aprè 5 minit ou ajoute ze, lèt tyèd, kanèl, 1 kiyè myèl

Pozoloji :

1 tas maten, midi, swa

Si ka a grav, w ap mete 1 gwo vè olye 1 tas.

-

Pou konbat twomboz:

Pou konbat twomboz : Pou 1 tas te :

- 7 boujon bazilik

- 1 kiyè soup klou jiwòf

-3 fèy bwadòm

Fè enfizyon...Bwè ak myèl oubyen sik wouj ou rapadou

1 tas chak 2 zè d tan.

Jean Lyonel Bellevue, chercheur

Pou konbat kovid- 19 :

Resèt pou yon moun :

- *lalwa*
- *yon bouchon wonm (rhum)*
- *1 kiyè myèl*
- *jenjanm graje*
- *1 tèt lay*
- *1 pense kanèl*
- *1 zonyon*
- *po sitwon*
- *1 ze kannna oubyen poul*
- *1 pense miskad*

Melaje tout engredyan yo.

-Lèt bouyi ak *ten*, *3 klou jiwòf*. Pase nan paswa, melanje tout ansanm

Pozoloji :

1 kiyè pou timoun ki pi piti ke 5 kan

2 ti kiyè a soup pou 12 zan, ½ cup 8 ons pou 16 zan jis pou granmoun.

Li pa gen kont endikasyon.

Nerilio Joseph, guérisseur

Resèt sa a mache sou moun ki te kontamine. Yo teste pozitif avan, epi negatif apre

1. Nou mete yon ponyen fèy bwa zen, ke nou rele chevalye tou (Nou konn trete maladi sifilis ak rasin li)

2. *Nou mete yon ponyen fèy kasesèk, nou mete jenjanm, jiwòf ak pèsi, nou mete yon ti kal fèy absent mawon (Balannmè), 3 branch zèb ginen.*

Nou bouyi yo ansanm nan anviwon 3 tas dlo ki redwi a 2 tas konsa.

Lè te an kòmanse tyedi, nou pile

-1 tèt lay vyolèt ankè

-1 zonyon ankè,

Preparasyon : nou pase 1 nan paswa nou pran ji lay la ak zonyon an, nou vide yo nan te an ak yon ti "pinse" pwav yo manje a, nou bay malad lan bwè yon tas maten, yon tas an aswè pandan 1 cho.

Moun nan pran swe ant 5 minit a 10 minit apre li bwè te a e fyèv la tonbe.

Nou repete resèt sa a ale jouk 6 jou konsa. Men, depi sou 4 jou yo djanm. Fyèv la menm ale depi sou premye 2 zèd tan yo.

Gwoup rechèch An Ayisyen, Mathurin Rodolphe, chercheur

Remèd lakay kont kowona (covid-19)

(Ranmase sa a fèt ak kontribisyon Yves Gerard Olivier)

Anpil ka ki soti anba kowonaviris, se moun ki te rantre nan lojik ranfòse kò a jan nou te deja eksplike l.

Men sa nou vle di anplis : Se pou nou pran tan Li resèt yo byen e sitou aplike yo tankou tretman ; sa vle di tou **RESPEKTE KANTITE JOU POU NOU PRAN DÒZ YO.**

Jodi a, devan menas Kowonaviris la :

Se pou nou reziste jan nou toujou fè sa. Jan nou konn fè sa.

E a chakfwa, pa bilye, se nan rasin nou pou nou toujou al chache fòs la. Jan nou te fè sa pou nou te soti anba sistèm lesklavaj la. Men pou nou reziste se pou nou koumanse jere “ may ” nou ; kenbe tèt nou klè. Tou sa tou, pandan : n ap rete lakay nou leplisposib – pote mask – kenbe distans pou nou pa ni pran postiyon ni bay, ni voye ni resevwa kras estèn sou moun...Entyèm !!!

RESÈT # 1

1 Zonyon3 Pat Jenjanm oubyen Yon mwayèn kiyè poud jenjanm2 kiyè Siwomyèl

Bouyi zonyon an avèk jenjanm nan. Apre 5 minit, te a pare. Pran yon tas, plen l epi tann te a tchèd nan mezi w ka bwè l

Pran yon tas te sa a cho maten, nan mitan jounen epi aswè.

Apre sis (6) jou. Refè tès la pou wè si w pa geri.

NB : Si w vle ou ka bwè yon grenn lay ak te sa a..

RESÈT # 2

1 Pat lalwa² a 3 Ponyen Pepemèl oubyen Malagèt. 1 Gwo tas Siwomyèl

Kale lalwa a epi filange 1 piti piti. Mete 1 nan yon boutèy epi vide siwomyèl la sou lalwa a. Bouche boutèy la.

Bouyi fèy pepemèl oubyen malagèt la pou 1 bay yon te nwa epi anmè. Lè te sa a fin tchèd oubyen frèt, vide 1 nan boutèy ki gen lalwa ak siwomyèl la. Souke yo pou byen fè melanj lan.

Kenbe boutèy sa a la. Bwè yon titas maten, yon titas aswè.

Remèd sa a bon pou prevansyon li bon pou gerizon. Lè w fin bwè boutèy la, ou ka refè lòt epi bwè pou tann maladi a ale.

RESÈT # 3

3 Zonyon³ Pat Jenjanm oubyen Yon mwayèn kiyè poud jenjanm, 2 Pat lalwa, 1 Tèt lay, 5 Sitwon, 1 ti boutèy Siwomyèl

Mete Zonyon, Jenjanm, Lalwa, Sitwon ak Lay la nan blennè. Melanje yo byen melanje ak enpe dlo si sa nesèsè. Apre w fin byen melanje yo, ajoute siwomyèl la.

Bwè yon titas maten, yon titas aswè.

RESÈT # 4

1 Tas Kleren Blan¹ Sitwon² Grenn Sèl³ Gout Florida

Melanje tout Engredjan sa yo ansanm. Si w gen kowonaviris la deja, gagari yon gòje epi jete 1. Fè sa pandan 3 fwa. Apresa, bwè twa (3) gòje nan melanj sa a. Pa pran gòje yo youn apre lòt, sa vle di kite yon ti tan pase apre chak gòje.

RESÈT # 5

2 Gwo Tas Dlo5 a 10 Grenn Jiwòf

Mete dlo a sou dife. Kou l koumanse bouyi, lage jiwòf la ladan l. Kite l avèk yon ti dife toupiti yon jan pou ou ka pwoche tèt ou nan vapè a epi respire lodè jiwòf la k ap bouyi a. Fè sa 3 a 4 fwa pa jou.

Anplis jiwòf la, ou ka mete youn oswa tout engredjan nou pral di la yo: *Po sitwon, Po zoranj si, Fèy Ekaliptis, Fèy oubyen kòs nim (lila).*

RESÈT # 6

2 Pat Lalwa, 1 Gwo Bwat Lèt, 1 Mwayèn Kiyè Poud Kanèl, 1 Gwo Kiyè Poud Jenjanm oubyen 5 Pat Jenjanm Frèch, 1 Grenn Miskad graje, 1 Grenn Ze Kana oubyen Poul Peyi, 3 Bouchon Wonm, 2 Kiyè Siwomyèl.

Blennde tout engredjan yo ansanm. Bwè yon gwo vè ajen chak maten pandan yon semèn. Anmenmtan sa ap ranfòse sistèm ou men tou l ap ede w konbat tout vye jèm oswa viris ki ta gen nan ou.

RESÈT # 7

1 Gwo Zonyon Vyolèt, 1 Tèt Lay Vyolèt, Kawòt, Bètrav, Piman dous wouj, 2 Kiyè Siwomyèl.

Blennde tout ansanm epi bwè yon gwo vè pou ranfòse sistèm ou. Fè sa pandan yon semèn.

PA BLIYE : Pa gen remèd mirak. Nenpòt remèd w ap fè a, fòk ou repete l twa fwa pa jou pou pi piti pandan 5 a 6 jou anvan w jwenn rezilta w ap chèche a.

Pro-AGRIPSA, recherche

Men remèd pou rezoud pwoblèm respiratwa ke kovid la trennen dèyè l :

I- Pou twoub respiratwa, pran :

-yon ti mòso zonyon

-yon ti blan pwaro (dèyè a, pati ki blanch lan)

-pèsi ak yon ti tak dlo.

Preparasyon :

Blende yo, si nou pa genyen, graje yo oubyen pile yo ak pilon. Lè fini koule l, pran ji a bwè yon kiyè. Rezilta nan 5mn.

2) pou fyèv la :

*-yon grenn miskad, *

Kanèl

Sik wouj ou myèl

Preparasyon :

graje miskad la, mete l nan yon tas ak enpe kanèl ak enpe sik wouj ou myèl, bouyi yon dlo, mete tout engredyan yo toufe li pandan yon 10 mn, apre sa bwè l. Tout fyèv pral fè wout li.

Faily Trazil Ander-Son, étudiant en MD, chercheur

Konsèy :

DANJE KI GENYEN NAN BWÈ AMWAZ NENPOT KOMAN.

Amwaz se yon plant ki vin popile anpil nan moman sa yo. Depi apre peyi Magadascar te deklare li se baz remèd yo itilize kont kowonaviris la

Kek jou apre nouvel gaye nan tout peyi d'Ayiti, kote anpil moun ap konsome amwaz. Gen moun ki menm rive konsome l maten midi, swa.

Gen moun ki toujou fè gwo gode te yo mete nan frijidè pou yo kapab toujou genyen pou toujou pran l regilyèman.

E gen moun ki konnen menm fose timoun yo bwèl.

Men genyen anpil bagay yo pa konnen oubyen yo neglije sou fèy sila a.

Amwaz se yon plant yo itilize pou konbat plizyè maladi, pami yo nou kapab site malarya ak vè nan vant.

Men amwaz lan tou se yon plant ki kapab vin toksik (pwazon)

Li pa rekòmande pou moun ap bwè amwaz an kantite chak jou. Li pa rekòmande tou pou bwè amwaz si w genyen kèk maladi tankou : Ensifizans renal, Ensifizans epatik.

Li pa rekòmande tou pou yon fanm ansent, ou byen yon fanm k ap bay timoun tete bwè amwaz.

Li pa rekomande tou pou timoun ki poko genyen 12 lane bwè amwaz e menm si li ta genyen 12 lane fòk ou ba li yon

ti gout Epi si w bwè chak 2 jou ba li l li menm chak 3 jou yon fason pou evite tout danje ki genyen nan pa kontwole dòz yo.

Si nou ap plede bwè amwaz chak jou epi an gran kantite li lage nou atè fè nou pèdi konesans, bay iritasyon gastrik ak entestinal, fè nou sou e koze yon pakèt lòt domaj nan òganis nou yo.

BONIS: Yon moun ki konn gen doulè lè l gen règ li kapab pran amwaz (pa anpil) l ap ede l ak doulè a.

Yon moun k ap pran konprime antienflamatwa yo tou pa sipoze pran amwaz nan menm jou yo pran konprime a.

Pa bliye Kowonaviris ap fè yon dega nan mond lan, toujou lave men nou, pa soti san bezwen.

Pa bliye tou mete kapòt, pou evite fè timoun san nou pa pare pandan moman konfinman an.

Kerry NORBRUN, étudiant en MD, chercheur

Men tout sa nou te ka pa konn sou lalwa, vin li sou byenfè lalwa sou sante w

Pataje tèks sa pou plis moun ka jwenn konesans sou ti boul lò sa a, paske an Ayiti chak jou n ap wè lalwa nou souvan wè moun itilize jèl li pou fè cheve yo bèl, men anpil nan nou pat konn si lalwa vo plis ke sa gen anpil pwopriyete nou te ka pa t konn de li, gen prensip pou respekte lè w ap itilize lalwa sou po, nou pral wè pi ba

Nou wè lalwa an Ayiti men nou pa konn kibò l sòti eben se on plant ki sot an Afrik, a kèk il nan oseyan endyen an, depi nan tan lontan yo te gentan konn itilize jèl lalwa pou rezoud pwoblèm konstipasyon a pwoblèm po nan peyi tankou Grès a Ejipt, selon anpil istoryen se Espanyòl yo ki antre a lalwa an amerik nan 16èm syèk e Etazini ta pral antre l nan pratik li pou rezoud kèk pwoblèm an 1820 e an 1935 yon gwoup doktè ameriken an ta pral itilize l pou moun ki brile a moun ki pran nan "RayonX" , depi lè sa yo mond lan ap dekouvri enterè lalwa pi plis chak jou

Gen 2 pati nan lalwa ki enterese moun, se jèl li ke yo jwenn anndan fèy la ki vèt pal avèk latèks li ke yo jwenn nan ti twou ki nan kano tij li ki jòn

Men tout sa w ap jwenn nan lalwa:

-aspartique

-isoleucine, hydroxiproline

- lysine,

-méthionine, phénylalanine

Vitamin : A, B1, B2, B3, B6, B9, B12.

- calcium

- cuivre,

-fer, manganèse,

-magnésium,

-phosphore

-sodium

-potassium

- zinc etc...

Yo itilize l plizyè fason swa sou fòm jèl ke yo aplike yon mens kouch sou po pou soulaje pwoblèm po tankou :

-Bouton

-ekzema

- psoriasis

-moun ki boule

-klou

-pwoblèm demanjezon po

San pa jèl la amelyore eta po moun nan, paske l nan ogmante pwodiksyon fibwoblas ki kreye yon sibstans ki rele kolajèn, sa ki rann po an dous, byen idrate, e ki andousi po ki irite, ki brile oubyen seche

Lè w itilize l sou po aprè moun nan pa dwe al nan solèy paske lalwa sansib a reyon solèy yo

Yo itilize l tou pou kalme doule nan atikilasyon, a kò fè mal a nan cheve y itilize jèl la pou fè cheve moun nan bèl, e pran swen cheve

Yo bwè lalwa tou pou:

-pou desann sik a kolestewòl nan san

-pou pwoblèm konstipasyon a moun ki gen gaz.

-li aji kont vyeyisman selil ki nan kò nou yo

Kont endikasyon :

Gen moun ki pa ka konsome lalwa tankou latèks ki ladann lan pa bon pou :

-fanm ansent

-timoun

-moun ki gen ilsè destoma

-pwoblèm kè a ren

-li pa efikas menm si w aplikel sou yon lezyon ki gentan enfekte

- li pa bon pou moun k ap pran medikaman pou fè twalèt, moun k ap pran medikaman kont maladi sik a kolestewòl.

Group rechèch " remèd fèy "

Remèd natirèl pou konbat Fyèv, Grip, Kò kraze kovid la

Resèt 1

Pou fè 1 tas te w ap bezwen :

-7 Fèy Lila

-2 Fèy ekaliptus

-3 Moso safran

-3 fèy Morenga

Preparasyon: Mete dlo bouyi nan chodyè, kite l bouyi pandan 15 a 20 minit.

-Si w malad bwè 3 a 4 tas /Jou.

-Prevansyon 1 Tas/Jou

-Kont endikasyon : Fanm ansent pa bwè te sa a

Resèt 2

Resèt natirèl efikas pou konbat Kovid-19 :

-W ap pran yon ti dlo, ajoute 5 a 10 grenn jiwòf ladan l, mete l bouyi aprè ajoute yon ti po sitwon, po zoranj, Yon ti èkòs lila.

Après 5 a 7 minit, vide l bwè l tyèd ak yon ti sèl fen

-Ou kapab fè l 3 fwa/semèn.

Resèt 3

Resèt natirèl pou konbat pwoblèm respirasyon Kovid-19.

Engredyan :

-wonm (*Rhum nenpòt*)

-Siwo myèl

-Lèt (Bwat lèt)

-Zonyon (Vyolèt)

-Miskad

-Lay (Vyoltè)

-Jiwòf

-Kanèl

-Ze

-Lalwa

jenjanm

Preparasyon: Kale lalwa a, lave l, rache l Mete nan yon blennè, rache Zonyon mete l nan blennè; ajoute Kanèl, Jiwòf, jenjanm, siwo myèl, Yon ti kiyè miskad, Mete yon ti wonm, yon dan lay, kase ze a ajoute l epi bouyi lèt la vide l ladan l epi Blennde l .

Lap vin ba w yon Ponch (punch)...Wap bwè l vè !

Resèt 4

Ou pa bezwen gen kowonavirus pou fè resèt sa a, se Yon resèt ki ranfòse sistèm iminitè.

Engredyan :

-Lalwa

-Sitwonèl

Preparasyon

Pran 2 pat Lalwa, kalel, byen lave l, koupe l an ti moso. Pran yon ponyen sitwonèl lave l epi rache l. Mete ni lalwa

ni sitwonèl la nan yon resipyan, ajoute 5 lit dlo, kite l tranpe 3 a 5 minit aprè kouvri l e kite l repoze pandan 1 jou (24h).

Pozoloji : Bwè 1 vè 2 fwa/Jou (Maten, aswè) pandan 10 jou.

Resèt 5

Yonn ou lòt

Amwaz _ vevenn

Amwaz _ kasesèk

Amwaz _ womaren

Fè te a pandan 7 jou

Resèt 6

-Jenjanm : Anti-oxydant puissant

Lay : Anti-Bacterien

-Propolis : Antibyotik natirèl

-Echinacea : Ranfòseman sistèm iminitè, li konbat enfeksyon respiratwa.

-Manje fwi ak legim (Kawòt, Agrim) pou Vitamin e minero.

-Bwè yon vè dlo chak maten mete kèk gout sitwon ladan l.

-Lave men w tanzantan

-Evite manje avèk dwèt ou

-Itilize Jèl « Anti-Bacterien »

-Fè atansyon avèk salitasyon lamèn e akolad.

Gwoup rechèch « medsen fèy »

Remèd natirèl pou grip (rim) nan moman Kovid-19 la :

Gen yon grip ak yon fyèv nan moman an k ap bay pwoblèm, si w ta gen grip la, men 2 tizàn pou ou pran:

Tizan 1: enfizyon jenjanm

Engredyan :

-jenjanm

-siwomyèl

Preparasyon : Wap koupe jenjanm nan bout pa bout, mete'l nan yon kastwòl, mete 1 bouyi pandan 10 a 15 minit, aprè koule l. Ajoute 1 kiyè siwomyèl.

Pozoloji : Bwè 1 tas byen cho 2 fwa/Jou

Tizan 2 :

Engredyan:

-Ten

-sitwon

-Siwomyèl

Preparasyon :

Pran yon tas, Mete 2 kiyè poud ten sèk, ajoute dlo cho, kite l fè 4 a 5 minit, aprè pran yon sitwon koupe l, pire l ladan l lè li fin frèt epi ajoute 2 kiyè siwo myèl.

Pozoloji : Bwè 3 à 4 tas pa jou. Pa bwè plis.

Panier Econo, chercheur

konsèy

Poukisa nou dwe konsome lay pou prevansyon a covid:

Lay se yon plant ki nan tèt lis fanmi sipè aliman avèk alikaman, sa yo rele medikaman aliman.

Lay gen anpil vitamin tankou vitamin A B C E. Li genyen tou : *antioxydants, composés soufrés , calcium, potassium, zinc, sélénium, allicine (yon antibyotik natirèl sipè pisan)*

Ki konsekans lay gen sou sante nou ?

Si lay pa twò bon pou sant bouch nou, li bon anpil pou sistèm kadyovaskilè nou. Gen yon etid ki montre ke moun ki manje 2 à 5 g lay pa jou gen mwens chans pou devlope kolesterol. Anplis, lay anpeche san an pwès, pi bon fason pou limite kayo sangen. Lè yon moun manje anpil lay, sa anpeche li devlope kansè nan gòj, nan entesten, nan tete, nan pwostat, nan ovè ak lestomak li, san nou pa bliye ke lay bay sistèm iminitè nou jarèt.

Lay ka konbat on pakèt mikwòb k ap antre nan òganism nou a kòz de pwopriyete antimikrobyèn, antiseptik, anti nflamatwa, antifongik ak antiviral; sa ki fè on moun ki konsome lay kapab konbat maladi enfektyez tankou rim, mal gòj men tou lòt maladi tankou akne, veri, psoryazis. On moun tou ki ta anvi kenbe on gwosè nòminal pa dwe neglije manje lay paske li fè nou boule kalori..

PWOPOZISYON KNVA (sektè vodou)

KNVA (konfederasyon nasyonal vodouyizan ayisyen) prezante resèt sila pou sektè vodou a. Chak vodouyizan ap itilize plant ki gen menm pwopriete ki disponib nan zòn yo :

Resèt

-21 klou jiwòf

-1 zonyon

-Kèk moso kannèl oubyen yon ti kiyè poud kannèl

-Graje mwatye yon grenn miskad

-3 dan lay

-Pile yon bon moso jenjanm dous oubyen 2 ti bout

Fè bouyi ansanm tout engredyan sa yo nan 2 tas dlo jiskaske 2 tas la tounen 1 tas. Pase dlo ak ma a nan paswa, ajoute 2 ti kiyè myèl. Vire l sou lang ou tankou yon siwo ki trè cho.

Pou n anpeche yon grip antre

Mete yon dlo bouyi, lage dlo bouyi a sou flè ak fèy sa yo :

3 flè Zanmorèt

3 flè choublak

3 flè siwo

Fèy kase sèk

Fèy machacha

Kite dlo bouyi a wonwone pandan 10 minit epi sikre ak myèl.

Covid-19 : Moun ki pi vit atrape kowonaviris la

Men moun ki ka atrape kowonaviris la pi vit...sa yo rele nan lang franse « personnes à risque »

Moun ki dyabetik, ki fè tansyon, ki gwo, fanm ansent, sila ki ap antre nan laj epi ki gen anpil strès, yo pi vit atrape kowonaviris la.

Gen ris pou dyabetik ki kadyak, ki gen pwoblem poumon ak ren fè enfeksyon, sila ki gen tansyon wo, tansyon yo ka monte. Se pou evite konplikasyon nan maladi kowonaviris ke nou fè rechèch sou remèd fèy ki ka anpeche konplikasyon sa yo. Pa bliye, kowonaviris ka trape tout moun, se sistèm iminitè w ki pou ranfòse pou ka koresponn ak li.

Resèt sila pèmet diabetik ak moun ki fè tansyon pase kap kowonaviris la.

Resèt

-Mete bouyi 6 à 12 fèy mango sèch pandan 20 minit. Bwè 1 tas tyèd maten ak aswè.

- manje kalalou gombo, maten ak aswè pandan 1 semenn

N.B : pa bliye doze glisemi an. paske 2 resèt sa yo desann sik la trap 2. Pa fè tou lè 2 ; fè youn ou lòt pou li pa desann twò ba.

Yves Gérard Olivier, chercheur

MÉDECINE TRADITIONNELLE

DOSAGE

Les vertus de la médecine traditionnelle haïtienne qui remontent à plus de cinq siècles d'histoire sont incontestables. Cependant, le dosage a toujours fait l'objet de controverse. Aujourd'hui plus qu'hier, il revient sur le tapis, à cause de la place de plus en plus importante que la MT occupe dans la lutte contre le coronavirus.

Les sceptiques utilisent cet argument fatidique pour décrédibiliser la MT, alors que la Phytothérapie (définie comme traitement ou prévention des maladies par l'usage des plantes) ne constitue qu'une de ses multiples disciplines. Prévenir vaut mieux que guérir, dit le vieil adage ; la santé n'est pas que du soin, c'est aussi de la prévention. Contrairement aux médicaments qui ne visent que l'effet curatif, la MT est préventive et curative. L'utilisation des plantes médicinales est connue pour guérir en profondeur, et non seulement les symptômes comme on a souvent tendance à le croire.

Le rôle important que joue la médecine traditionnelle a été reconnu par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) qui préconise d'intégrer au système de soins de santé primaire, des pratiques de médecine traditionnelle qui sont sans danger.

La communauté internationale de son côté ne rate jamais l'occasion de marquer la journée de la couverture de santé universelle, le 12 décembre et de renouveler cette promesse solennelle : « Que chaque personne quelle qu'elle soit

et où qu'elle vive, puisse bénéficier des services de santé dont elle a besoin sans avoir à faire face à des difficultés financières ».

La médecine traditionnelle présente des opportunités, non exploitées, faute d'encadrement de l'Etat qui se doit d'investir dans ce domaine, notamment en termes de recherche et de formation, afin d'assurer la qualité et la sûreté des soins. L'intégration régulée de la médecine traditionnelle dans le système de santé et la collaboration entre les Médecines Traditionnelle et Conventionnelle permettront de réduire les risques tout en augmentant son efficacité.

D'autre part, les gens ont trop tendance à oublier qu'un quart des médicaments modernes sont dérivés de produits naturels qui ont été utilisés dans la médecine traditionnelle ; c'est le cas de l'aspirine, la morphine, les médicaments antipaludiques, anticancéreux etc. Face au manque de nouveaux médicaments, les sociétés pharmaceutiques sont de toute urgence à la recherche de nouvelles sources de médicaments, ce qui va les porter sans nul doute à collaborer avec la médecine traditionnelle, car la chimie a permis d'avoir des médicaments efficaces à partir des plantes.

Non...la MT n'est pas dangereux. Elle est salvatrice ! La phytothérapie qui fait partie de son vaste champ de compétences ne l'est pas non plus. Il suffit de respecter quelques règles simples en vue d'éviter le surdosage. La toxicité par surdosage existe tant dans les remèdes-feuilles que dans les médicaments conventionnels.

Dosage...Où se situe le problème ?

La question qui revient souvent au sujet du dosage tisane est la suivante : quelle quantité de plantes doit-on utiliser pour faire une infusion ou une décoction ? Et pour quelle quantité d'eau ?

Ne trouvant pas de réponses précises à ces questions, certains considèrent carrément le dosage comme un obstacle à l'utilisation des tisanes, sans tenir compte du rôle primordial de la médecine populaire dans les coins reculés du pays, où le système de santé est défaillant, parfois inexistant et la population livrée à elle-même.

La médecine traditionnelle présente certains avantages certes, mais elle a aussi des limites. Toutefois, on ne rejette pas son enfant handicapé, on lui cherche des spécialistes et on le comble d'amour jusqu'à sa guérison. Il en est de même pour la MT, on ne saurait rejeter les tisanes de grand-mère pour un problème de dosage, qui existe aussi en médecine moderne.

Un problème identifié est à moitié résolu, dit-on ; Alors, considérons le problème du dosage résolu. Et de fait, nos recherches ont abouti à des solutions que nous partagerons avec ceux qui sont intéressés aux remèdes-feuilles en général et à l'herboristerie maison en particulier. Les résultats de ces recherches permettront d'utiliser les plantes médicinales facilement et sans risque.

D'entrée de jeu, disons que le problème de dosage ne se pose pas vraiment pour ceux qui pratiquent chez nous le « métier de guérisseurs », qu'il ne faut pas confondre avec le « charlatanisme ». C'est cette démarcation que

nous avons voulu faire en publiant cet ouvrage collectif. Somme toute, ces acteurs reconnaissent les limites de certaines thérapies dont le point faible est le dosage, souvent source d'effets secondaires chez les patients.

Pour rester dans la limite de leurs connaissances, ces guérisseurs utilisent des mesures familières pour doser leurs remèdes-feuilles, telles : tasse (cup), gallon, demi-gallon, bouteille d'un litre, de demi ($\frac{1}{2}$), de quart ($\frac{1}{4}$) de litre, petite cuillère à café, à soupe, pincée, poignée de feuilles (ponyen fèy) pour une certaine quantité de plantes ou de liquide.

D'où leur vient cette connaissance du dosage ?

D'un côté, il y a la formation. L'un des plus grands réseaux de la MT, regroupant une dizaine d'associations de plus de 3000 membres dans les 10 départements du pays dispensaient à travers la COCAD V Haïti, et le Centre Médical Herboriste, des séances de formation sur la transformation, les normes de préparation des remèdes-feuilles et le dosage, adoptant les mêmes mesures suscitées.

De l'autre côté, il y a le secteur vodou, le plus grand réseau de la médecine-feuilles, présent dans les départements nationaux et d'Outre-mer, qui compte tout aussi bien des milliers de guérisseurs et de spécialistes du dosage. Ils portent le nom de "Madjawe". Ce sont les chimistes du secteur, formés à l'école du premier Ati national, Max Beauvoir, de regrettée mémoire, chimiste de profession. Les "MADJAWAY" pérennisent les pratiques et savoirs ancestraux.

Comme nous venons de le constater, pour les guérisseurs traditionnels, le problème de dosage ne se pose pas, du moins pour les plantes non toxiques, à usage sécuritaire. Les plantes toxiques doivent être laissées au soin des pharmaciens pour en isoler les constituants à propriétés thérapeutiques

Alors...pour qui le dosage pose t-il problème ?

Le problème de dosage se pose d'une part pour certains apprentis-guérisseurs qui n'ont ni connaissance en phytothérapie, ni en savoirs ancestraux et qui utilisent des mélanges de plusieurs plantes pour la préparation de « remèdes-feuilles », qu'ils produisent en grande quantité ; or, utilisées, à grande échelle, les plantes réputées sans risque peuvent s'avérer toxiques.

D'autre part, le dosage effraie une partie de la population, en particulier, les jeunes personnes qui n'ont pas eu malheureusement la chance dans leur enfance de consommer les tisanes de grand-mère.

Le problème ayant été identifié, cherchons dans les deux cas, des éléments de réponse avec un esprit Cartésien.

Dans le 1er cas, il faut un certain contrôle de la Direction de Pharmacie et du Médicament (DPM/MT) sur les remèdes-feuilles produits en grande quantité à des fins commerciales. Il faut aussi que la DPM/MT mette l'accent sur la formation continue pour ceux qui veulent embrasser le métier de guérisseur.

Dans le 2^{ème} cas, tout comme les tradipraticiens, ceux qui ont fait le choix de la tisane thérapeutique pour se soigner doivent disposer d'une petitetrousse comprenant : une balance de cuisine qui pèse au gramme près, une tasse, une cuillère à café et à thé pour la préparation de leur propre tisane, en infusion ou décoction.

DOSAGE : Tableau des correspondances les plus courantes

Mesures	Plante fraîche	Plante sèche
Une cuillère à café	3 g	1g
Une cuillère a soupe	10 à 15 g	3 à 9 g
Une pincée	2 à 3 g	1g
Une pointe de couteau	1 g	1g
Une petite poignée	30 g	15 g
Une grosse poignée	40 à 50 g	25 g
Paquet de racines D'écorses, de tiges	100 à 200 g	50 à 125g
Décoction Infusion		
Une tasse à thé (7cl)	70 g	
Une tasse (15 cl)	150 g	
1 once		29 g
1 livre		500 g

DOSAGE – PRÉCAUTIONS D’USAGE

La toxicité par surdosage existe aussi bien dans les remèdes-feuilles que dans les médicaments conventionnels. Certains mélanges ne sont pas recommandés. Ces précautions d’usage sont à observer :

Les plantes qui ont les mêmes propriétés ne se mélangent pas. Par exemple l’asorosi (Fructus Momordica Charanta) et le Monben bata, tout comme l’armoise, l’absinthe et l’aloès.

- La phytothérapie doit être prise avec prudence lors d’une grossesse ou en cas d’allaitement
- L’avis d’un médecin est conseillé avant de traiter un enfant avec la phytothérapie.
- La toxicité d’une tisane dépend de la toxicité de chaque plante, de son mode de préparation et de la combinaison des plantes utilisées.
- Des plantes telles : Le curcuma., la camomille, la sauge, le thé vert sont à éviter avec les médicaments

Mireille Bertrand Lhérisson, CPA
M. ès Sc. de Développement



PHYTOTHERAPIE

LA TISANE

La phytothérapie, un des piliers de la naturopathie est l'usage que l'on peut faire des plantes sous différentes formes : tisane, gélule ou teinture, pour soigner à titre préventif et curatif.

Cette méthode de prévention utilise les plantes pour optimiser des réactions de défense de l'organisme en vue de répondre aux attaques. Elle est une bonne alternative pour les malades ne supportant pas les produits de synthèse.

La phytothérapie utilise le produit brut, contrairement à la médecine moderne qui utilise les principes actifs de la plante. Voyons les bienfaits de la tisane et ses principaux modes de préparation : Infusion et décoction.

La tisane...infusion ou décoction ?

La tisane est un médicament naturel destiné à sauver une vie. Infusion et décoction sont deux modes de préparation choisies en fonction des plantes utilisées.

L'infusion convient aux fleurs et aux feuilles ; la décoction est utilisée en particulier pour les racines, les tiges et les écorces.

INFUSION

Elle consiste à faire bouillir de l'eau dans une casserole que l'on verse ensuite sur les plantes en laissant infuser 5 à 10 minutes à couvert, suivant la plante.

Elle convient surtout aux plantes riches en essence végétale comme les basilics, les citronnelles, l'eucalyptus, les feuilles de laurier et d'oranger, la menthe etc.

Il n'est pas conseillé de sucrer les infusions préparées avec des plantes amères. Il faut prioriser le miel et éviter le sucre raffiné.

S'il faut ajouter du jus de citron, la tisane doit être refroidie. Il ne faut pas ajouter du jus de citron sur le liquide au chaud.

DÉCOCTION

Elle consiste à mettre les plantes à l'eau froide et amener à ébullition. Le temps d'ébullition varie de 2 à 10 minutes. Pour les plantes les plus coriaces, il faut compter jusqu'à 3/4 d'heure.

La décoction est conseillée quand il s'agit d'extraire les principes actifs de parties végétales où l'eau pénètre avec difficulté : racines écorces graines etc.

N.B- Les teintures-mères sont des alternatives efficaces quand le temps fait défaut pour une bonne tisane. Quelques gouttes dans de l'eau, 3 fois par jour suffisent pour la plupart des traitements phytothérapeutiques, car elles sont très riches en principes actifs.

Quel mode de préparation utiliser en cas de mélanges de plantes

Les deux, infusion ou décoction supportent les mélanges de plantes. Cependant, il faut mélanger des plantes qui doivent subir le même type de préparation.

Quelle eau utiliser ?

L'eau représente presque 99% de la préparation de la tisane et surtout elle sera le solvant des principes actifs des plantes sélectionnées pour l'infusion.

La qualité de l'eau utilisée pour la tisane est d'une importance majeure au même titre que la qualité des plantes.

Une "bonne" eau à tisane est pauvre en calcium et en minéraux ; une eau de source ou minérale est la meilleure.



Bibliographie

Who Int, traditional medicine strategy https://www.who.int/publications/list/traditional_medicine_strategy/fr/, 20 juin 2020

Who Int, <https://apps.who.int/iris/handle/10665/68476>, 28 juin 2020

Le nouvelliste, www.le-nouvelliste.com, <https://lenouvelliste.com/article/57354/lartibonite-la-mecque-des-guerisseurs>, 30 juin 2020

Marilise Neptuhne Rouzier, Les plantes médicinales d'Haïti, 3^{ème} éd. Haïti : Editions de l'Université d'Etat d'Haïti, 2019, 508 pages.

Bernard Weniger, La médecine populaire dans le plateau central,
28 juin 2020

Who Int, http://www.who.int/medicines/library/trm/who-edm-trm-2000-1/EDM_TRM_2000-1-, 1 juillet 2020

<https://apps.who.int/iris/handle/10665/68476>, 2 Juillet 2020

Entretien, les tradipraticiens : Patrick Jacques, Dr herboriste Berthony Jean charles et le physiologiste, formateur Maculaire Joseph



LA MÉDECINE POPULAIRE HAÏTIENNE



RECETTES - LISTE DES PLANTES UTILISÉES

Absent mawon	Kreson
Amwaz (vulgaris)	La chòy
Ani	Lalwa
Asowosi	lang chat
Aticho	lavand
Bazilik	Lay
Beladon	Mabi
Bouldimas	Malagèt
Bwa din	Mant
Bwa dòm	Maskriti
Bwa Zin	Medsiyen
Camomin	Melis
Chou blak	Monben Bata
Ekaliptis	Moringa
Ekòs lila	Nim
Eskago	Pepemèl
Fèy chacha	Pèsi
Flè siwo	Romaren
Flè zanmorèt	Safran
Foujè	Sitwonèl
Jiròf	Ten
Kanèl	Ti bonm
Kamomin	Vèvenn
Kayimit	Tout kalite Fwi

LISTE DES AUTEURS ET PROMOTEURS

AUTEURS

Anastha Mythill

Carole Lalane

Chantal Pierre

Euvonie Auguste

Marilise Neptune Rouzier

Mireille B. Lh erisson

Dr Lise Marie Dejean

Dr herboriste Berthony Jean charles

Dr Berthony Jean-François

Dr Henrys Daniel

Dr Patrick Jacques

Antoine Nerilus

Faily Trazil Ander-son

Henri Alphonse

Jean Lionel Bellevue

Kerry Norbrun

Maculaire Joseph

Rodolphe Mathurin

Yves Gerard Olivier

II- PROMOTEURS

Magalie N. Pélissier

Mireille B. Lhérisson

Danel Georges

Frantz Grandoit

Henri Alphonse

Michel Alain

Rodolphe Joazil

Rodolphe Mathurin

Valerio Saint-Louis

Yves Gérard Olivier

Regroupement et Groupes de Recherche

KNVA (Konfederasyon nasyonal vodouyizan Ayisyen)

Groupe Recherche remèdes-Feuilles

Groupe de recherche « An Ayisyen »

Groupe « rechèch remèd fèy »

Groupe « medsen fèy »

Pro-AGRIPSA

Panier Econo

TRADIPRATICIENS & PROMOTEURS DE LA MÉDECINE TRADITIONNELLE HAÏTIENNE

2020



JANVIER

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

FÉVRIER

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

MARS

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

AVRIL

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

MAI

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

JUIN

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

JUILLET

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

AOÛT

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

SEPTEMBRE

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

OCTOBRE

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

NOVEMBRE

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

DÉCEMBRE

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Achévé d'imprimer en Hollande
Juillet 2020