



## *Discover kit de départ*

Discover vous offre des informations sur six plantes,  
comment on peut traiter la diarrhée  
et comment on fait la pommade.

*Discover vous encourage:*

- *de découvrir vos propres ressources pour la santé et la guérison*
- *de découvrir ce que vous pouvez faire vous-mêmes, et*
- *de redécouvrir et employer des ressources et compétences traditionnelles.*

## La prière de Discover



Leader: Seigneur, Dieu tout puissant, créateur et soutien de notre vie, nous nous sommes rassemblés ici en Ton Nom et avec la force, que Tu nous a donnée.

Nous Te rendons Grâce pour les merveilles de Ta création et la connaissance de nos parents.

L'assemblée: Aide- nous à suivre Ta Lumière.

Leader: Nous Te rendons grâce qu'il y a beaucoup de nouvelles choses à apprendre et à découvrir.

L'assemblée: Nous Te prions d'ouvrir nos yeux et de nous donner la sagesse.

Leader: Nous Te rendons Grâce pour le fait que nos familles et nos communautés vont pouvoir bénéficier de cette connaissance.

L'assemblée: Aide-nous, Seigneur, à partager notre connaissance avec les autres afin de pouvoir servir toute la famille humaine. Permets-nous de vivre en paix et de Te rendre toujours gloire.

L'assemblée: Amen

## ***Cymbopogon citratus*: la citronnelle**

La citronnelle sert à faire une tisane au goût agréable et très bonne pour la santé.



La tisane de citronnelle contribue à

- **renforcer le système immunitaire**, en particulier elle aide **protéger contre la toux et contre le rhume**.
- **à détoxifier le corps**. Elle stimule la fonction du foie et des reins et elle augmente le taux d'uriner et de transpirer.
- **à réduire la fièvre** parce qu'elle sert à éliminer les impuretés du corps.

**Cancer:** La recherche en Israël indique que la citronnelle contient une substance appelée citral qui peut servir comme protection contre le cancer.

**HIV/SIDA:** L'Hospice Moretele en Afrique du Sud utilise beaucoup des plantes médicinales pour ses patients atteints du SIDA. Ils ont l'expérience que des personnes grièvement malades développent de nouveau un appétit et commencent sur le chemin de la reprise après avoir bu des tisanes de citronnelle.

La tisane de citronnelle fait du bien et est sans effets secondaires!

**La préparation:** Verser de l'eau bouillante sur une petite poignée de citronnelle fraîche – à goûter! Pour un bénéfice maximum on peut faire bouillir la tisane deux ou trois minutes.

## ***Aloe vera: Aloès***

La gelée de l'Aloe vera est une substance remarquable qui est utilisée contre les brûlures et aussi pour traiter les blessures extérieurement et intérieurement. Elle renforce aussi le système immunitaire.



***Comment recueillir la gelée:*** La feuille encore fixée à la plante est lavée avec un chiffon propre à l'eau chaude. Servez-vous d'un couteau très propre et bien aiguisé et enlevez la feuille de la plante. Coupez les épines sur les bords de la feuille. Coupez à travers le centre de la feuille en longueur pour en obtenir deux surfaces de cette gelée merveilleuse et transparente.

***Brûlures, coupures et blessures:*** Glissez la gelée d'aloès d'une feuille récemment coupée sur toute la zone touchée. Si la blessure est profonde, remplissez tout l'espace avec la gelée d'aloès. Répétez ce traitement quatre fois par jour.

Si c'est nécessaire, gardez le malade sous une moustiquaire pour le mettre à l'abri. La gelée d'aloès désinfecte la plaie et favorise la croissance de la peau et de la chair. Les plaies traitées avec aloès ne développent que des cicatrices très légères.

***Maux d'estomac et gastrite:*** Prendre une cuillère généreuse de gelée d'aloès sur un estomac vide tous les jours pendant 14 jours. Prendre avec de l'eau chaude si l'on préfère.

***Pour renforcer le système immunitaire:*** Prendre 1 à 2 cuillères à soupe de gelée d'aloès par jour aussi longtemps que nécessaire. Chez les personnes âgées, une cuillère de gelée par jour peut aider à la circulation sanguine, améliorer la digestion, soutenir la fonction du cœur, améliorer la vigilance mentale, aider avec des problèmes du sommeil, prévenir le durcissement des artères, aider à prévenir l'arthrite. En prenant 1 à 2 cuillères à soupe de gelée d'aloès par jour, cela **améliore la peau, les cheveux et les ongles.**

## *Moringa oleifera*

Moringa est un arbre miracle. Les feuilles sont très nutritives. Elles contiennent des vitamines, des éléments minéraux et des protéines.

C'est une merveilleuse plante contre la malnutrition. *Moringa oleifera* pousse bien même dans le désert. L'arbre est très résistant à la sécheresse. On s'en sert souvent pour faire des clôtures.

On appelle Moringa l'arbre qui „ne meurt jamais“ parce que le plus on le coupe le plus il pousse. On l'appelle aussi „meilleur ami des mères“ parce qu'il est très nourrissant.

### ***Pour la nutrition:***

1. Mangez les feuilles comme un légume, mais il ne faut pas trop faire cuire. Faites bouillir une ou deux minutes seulement dans l'eau salée. On peut ajouter des tranches d'oignon cru.
2. Mangez sous forme de poudre de feuilles: Lavez dans l'eau propre des feuilles fraîches, ensuite dans l'eau salée et de nouveau dans l'eau propre. Secouez et suspendez sur une corde pour sécher dans une pièce bien aérée – permettez les feuilles séchées de tomber sur un support bien propre. Lorsqu'elles sont très sèches il faut séparer les feuilles des tiges, piler et tamiser. Conserver dans une caisse hermétiquement fermée dans un endroit frais, sec et sombre.



Ajoutez une cuillère à café de poudre de la feuille de moringa à vos aliments à chaque repas. Moringa est particulièrement précieux pour des enfants sous-alimentés, pour des patients de SIDA, pour des femmes enceintes et des mères qui allaitent - moringa stimule la production de lait.

***Diabète et hypertension:*** Pour le diabète chronique il faut ajouter, trois fois par jour, une cuillère à soupe très pleine du poudre de la feuille de moringa à vos aliments.

***Prudence:*** Quand vous commencez à prendre moringa, il faut commencer lentement. Cela peut causer de la diarrhée au début.

## *Capsicum frutescens* Piment capsique



Les piments sont excellents pour **traiter les rhumatismes, les entorses, les douleurs musculaires, arthrite, lumbago, sciatique et des douleurs du corps en général.**

- a) Frapper bien une cuillère des piments frais et secs avec une cuillère d'huile végétale. Laisser reposer pendant quelques minutes. Masser vigoureusement le patient avec ce mélange. Après maintenir la chaleur.
- b) Produire l'huile de rhumatisme et la pommade. De cette façon vous avez toujours le médicament disponible.

**Prudence:** Le piment capsique contient une enzyme qui s'appelle capsaïcine. Ça a un goût chaud. Elle a un effet de brûlure sur la peau, c'est pourquoi le piment capsique est si efficace pour stimuler la circulation sanguine, mais c'est pourquoi en même temps il est assez dangereux.

Toujours laver les mains soigneusement avec du savon et de l'eau après avoir produit ou utilisé un médicament qui contient un piment capsique. **Eviter tout contact avec les yeux, le nez, l'anus, les organes génitaux et des plaies ouvertes. Capsaïcine peut conduire à la cécité quand il pénètre dans les yeux.** Assurez-vous que vous informiez chaque personne qui produit ou utilise ce médicament sur ce danger.

## *Carica papaya* la papaye

La papaye est, à elle-même, toute une pharmacie parce qu'elle peut traiter tant des problèmes de santé. Les graines et la sève blanche du fruit vert contiennent l'enzyme papain qui a des propriétés antivirales, antifongiques et antibactériennes.



**Nutrition:** Manger beaucoup de fruits mûrs papaye. Le fruit mûr est riche en vitamines A, B et C et en minéraux.

**Asthme:** Sécher et écraser les jeunes feuilles de papaye et les fumer en forme de cigarettes. Alternativement brûler les feuilles à côté du lit et inhaler la fumée.

**Malaria:** Verser un litre d'eau bouillante sur une poignée de feuilles fraîches de papaye. Il est possible d'ajouter une poignée de feuilles de l'arbre neem. Laisser reposer pendant 15 minutes, ensuite filtrer. Boire cette quantité pendant toute la journée. En plus, il faut boire 2 litres de thé de citronnelle. Continuer le traitement pendant 7 jours.

**Prévention contre les vers intestinaux:** Mâcher tôt le matin une cuillère à café de grains papaye. Prendre moins de graines au début pour s'y habituer. Prendre avec du miel pour un meilleur goût. Quand elles sont prises en tant que traitement il faut aussi prendre un laxatif. Ainsi vous pouvez aller aux toilettes en quelques heures.

**Plaies infectées et brûlures:** Utiliser „sucre de papaye“. Recueillir la sève d'une papaye verte comme décrit ci-dessus. Mélanger dix gouttes de sève avec deux cuillères à café de sucre. Répéter cela tous les jours. Appliquer beaucoup de ce „sucre de papaye“ sur la plaie. Dès que le mélange devient humide, ajouter plus - 1 ou 3 fois par jour. Au moment où la plaie commence à faire mal l'infection a disparu. Arrêter le traitement et appliquer du sucre seulement sur la plaie en ajoutant du sucre 2 ou 3 fois par jour.

## *Artemisia annua*

L'*Artemisia* est une plante médicinale extraordinaire. C'est un antibiotique naturel qui peut aider avec beaucoup de plaintes de santé et de maladies.

### **Cultivation**

Les semences sont minuscules. Ils germent dans la lumière. Les jeunes plantes doivent être soignées dans une pépinière et puis plantées au début de la saison des pluies. Creuser un grand trou pour chaque plante et remplir à la légère de compost et couvrir d'une couche de terre. Ajouter beaucoup d'eau. Ne jamais laisser sécher.

Faire des plantes nouvelles en prenant des boutures pendant la période de croissance vigoureuse.

### **Poudre de feuilles**

Récolter les feuilles pendant la période de forte croissance. Vous pouvez récolter plusieurs fois dans l'année. Sécher les feuilles complètement et les frotter à travers un tamis. Conserver dans un contenant scellé.

### **Le paludisme**

Verser de l'eau bouillante sur une cuillère à café bien pleine de poudre d'artémisia séchée dans une tasse de 250 ml, laisser reposer pendant 10 minutes. Puis buvez. À répéter quatre fois par jour et à continuer pendant cinq jours même quand les symptômes disparaissent. Buvez en plus 2 litres de tisane à la citronnelle.



Une plantation d'*Artemisia annua* dans les Jardins Botaniques de Tooro à Fort Portal, en Uganda.



Une feuille unique d'*Artemisia annua*

### **VIH / sida**

Buvez de la tisane d'artémisia comme contre le paludisme. Ajoutez une cuillère à café bien pleine de poudre de feuilles de moringa à vos alimentations à chaque repas.

### **D'autres troubles de santé**

Buvez de la tisane d'artémisia aussi contre **la toux, les rhumes, la bronchite, le choléra, l'asthme, les hémorroïdes, la bilharziose, toute sorte d'infection interne et comme un remontant général.**

## Comment traiter la diarrhée

### 1. Remplacer l'eau perdue avec SRO (solution réhydrations orale) faite à la maison

Ingrédients:

1 litre d'eau bouillante

1 cuillère à café de sel

4 cuillères à soupe de miel (entassées) ou deux cuillères à soupe de sucre

Buvez autant que vous le pouvez – continuez à siroter toute la journée.



### 2. Traiter la bactérie, virus ou amibe qui provoquent la diarrhée.

**Euphorbe indienne** (*Euphorbia hirta*):



*Euphorbia hirta* - Euphorbe indienne

Laver une poignée d'herbe fraîche (partie aérienne sans racine). Faire bouillir dans 1 litre d'eau pendant 2 ou 3 minutes dans une casserole



*Psidium guajava* - goyavier

avec un couvercle. Laisser reposer pendant 30 minutes. Boire au cours de la journée.

On peut aussi utiliser la même procédure avec les **feuilles de goyavier**, les **feuilles de papaye** ou les **jeunes feuilles fraîches de mangue**.

**Pour un traitement très fort**, prendre une poignée de feuilles de goyavier et une poignée de jeunes feuilles de manguier. Laisser bouillir dans 1 litre d'eau pendant 3 minutes, laisser reposer pendant 30 minutes, filtrer et boire au cours de la journée. Il faut continuer ce traitement pendant 3 ou 4 jours après que tous les symptômes ont disparu.



*Mangifera indica* - mangue

## Quelques moyens qui vous aident de demeurer fort et en santé



Plantez beaucoup de plantes alimentaires et médicinales dans votre jardin comme vous pouvez le voir ici en Ouganda. Puis la bonne nourriture saine et la médecine vous sont disponibles!

Rester en bonne santé est même plus important que de savoir comment traiter les maladies! Avec un système immunitaire fort on peut réduire considérablement la probabilité de paludisme, de choléra, typhoïde et d'autres maladies.

Les maladies appelées lifestyle touchent de plus en plus les gens, surtout en Afrique. Parmi celles sont le cancer, l'hypertension, les problèmes de coeur et le diabète. Ils sont causés par la nourriture malsaine, l'inactivité, la consommation de drogues et de tabac, de produits chimiques et de trop d'alcool. Ça veut dire qu'ils sont évitables!

Les suggestions qui suivent sont aussi très importantes si vous êtes VIH-positifs.

**Alimentation:** Mangez beaucoup de fruits et de légumes avec des feuilles verts; ils contiennent des vitamines et des minéraux. Pour la protéine mangez des haricots, du moringa, des graines d'amaranthe, des oeufs, du poisson et un peu de viande. Buvez de l'eau, des infusions d'herbes variés et des jus de fruits. Évitez tous les boissons gazeux sucrés. N'utilisez pas de pesticides artificiels dans vos jardins et évitez toute nourriture de plantes traités avec des pesticides.

**Restez en forme:** Allez à pied, faites du vélo ou faites du travail physique dans le jardin tous les jours. Évitez de l'eau et de l'air pollués. Détendez-vous, dormez longtemps et évitez le stress.

**Hygiène:** Lavez les mains sous l'eau courante avec du savon après la visite des toilettes, avant de préparer de la nourriture et avant de manger. Lavez tout votre corps chaque jour.

### Plantez aussi dans vos jardins:

1. *Allium sativum* (de l'ail): Coupez des gousses d'ail dans des pièces minces et mêlez-les dans votre nourriture.
2. *Aloe vera*: Prenez une cuillère à soupe de gel régulièrement.
3. *Artemisia annua*, *Cymbopogon citratus* (la citronnelle) et *Hibiscus sabdariffa* (la roselle): Buvez comme infusion régulièrement.
4. *Citrus limon* (citron): Buvez le jus d'un citron dans de l'eau tiède le matin.
5. Ajoutez à votre nourriture de la poudre de feuilles de *Moringa oleifera* et mangez des graines d'amaranth comme porridge (bouillie).
6. *Beaucoup de légumes au feuilles verts*: ils résistent à la sécheresse et sont nourrissants, comme l'épinard Africain, le gombo (okra), la jute, le niébé, la morelle noire, l'amaranthe, des patates douces et la citrouille (le potiron).



Graines d'amaranthe

## Fabrication des huiles médicinales et des pommades

### Équipement nécessaire:

2 casseroles, une petite, une grande pour faire un bain-marie.

1 pot gradué

1 passoire fine ou un filtre en tissu et 4 chevilles des petits récipients.

### Matériel nécessaire:

Des herbes lavées, séchées et pilées, par exemple des piments, des feuilles d'artémisia, des feuilles de l'arbre Neem.

Bonne huile végétale

Cire d'abeille ou cire de bougie (Soyez prudents, pas toutes les bougies ne sont faites de cire. Les bougies de cire pure sont semi- transparentes.)

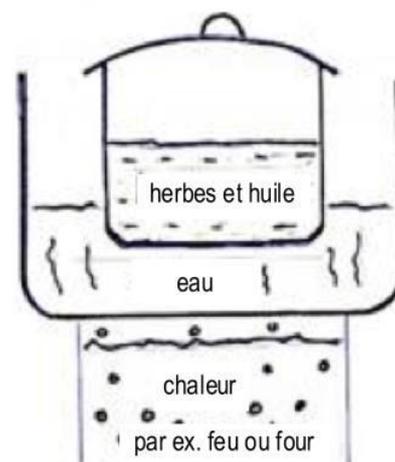
#### 1. Chauffage des plantes dans l'huile.

Préparer un bain-marie comme le montre le diagramme. La plus petite casserole se dresse sur 3 petites pierres pour la soulever du fond.

Cette disposition garantit que l'huile n'atteint jamais une température supérieure à 100°C.

Il est très important que l'eau ne se mélange pas à l'huile sinon la pommade va rapidement gâcher.

Verser 4 tasses d'huile végétale et une tasse de poudre de plante à l'intérieur du bain-marie et placez l'ensemble sur la cuisinière ou le feu. Continuer à chauffer l'huile et la matière végétale pendant une heure après que l'eau a commencé à bouillir. Remuer le mélange toutes les 10 à 15 minutes



#### 2. Filtration du mélange.

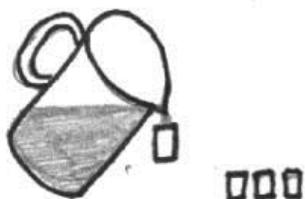
Nettoyer et sécher le récipient gradué. Filtrer le mélange dans ce récipient.

Presser le résidu pour être sûr que vous récupérez la totalité de votre huile médicinale.

Maintenant votre huile médicinale est prête. Elle peut être appliquée en usage externe pour le massage.



### 3. Pour obtenir une pommade de piments, ajoutez de la cire.



Ajouter la cire d'abeille ou la cire de bougie jusqu'à le volume augmente de 10% à 15%. Cela dépend si la cire est très dure ou relativement molle.

Par exemple: Si vous avez 600 ml d'huile, ajoutez de la cire jusqu'au volume de 660 ml, ou de la cire plus molle jusqu'au volume de 690 ml.

On peut ajouter la cire soit froide soit chaude. Si elle est froide, il faut réchauffer jusqu'à ce que toute la cire a fondu. En tout cas, il faut bien mélanger.

Versez le mélange rapidement et prudemment dans les petits récipients. Laissez refroidir, puis mettez les couvercles sur les récipients

### 4. Rédiger des étiquettes.

Les étiquettes sont essentielles! Mettez-y dans votre langue:

- votre nom
- le nom de la pommade
- la date de la fabrication
- la date d'expiration (un an plus tard)
- application extérieur seulement.

#### *Note concernant l'application de la pommade de piments:*

Frotter vigoureusement sur la partie du corps affectée par n'importe quelle sorte de douleur ou entorse rhumatismale. Mais éviter tout endroit où la peau est endommagée. Laver bien les mains après. Veillez à ce que aucune pommade de piments vient en contact avec les yeux ou l'anus.

*Discover tient à remercier les auteurs des livres „Natural Medicine in the Tropics“ publiés par anamed international ([www.anamed.org](http://www.anamed.org)). Ils ont été la source d'une grande partie de l'information sur ces pages.*

*Discover a compilé ce kit de départ en gardant en esprit au mieux les intérêts de ses lecteurs en Afrique. Discover ne peut pas être rendu responsable pour quelconques conséquences négatives en suivant les instructions décrites.*

Août 2018

## Cancer

### Régime alimentaire et mode de vie

Voir page 10 pour conseils. La nourriture, l'exercice et le sommeil sont très importants.

### Traitement

Petit à petit nous aquérons de l'expérience dans le traitement naturel du cancer. Certainement nous ne pouvons pas garantir du succès! Il y a des collègues cependant qui ont fait des expériences positives avec les mesures suivantes:

*Artemisia annua*: Préparer un litre d'infusion d'une poignée de citronnelle, 5 grammes d'*Artemisia annua* et, si disponible, 5 grammes de feuilles séchées de cyprès (*Cupressus lusitanica*). Tamiser et verser dans une bouteille thermos. Boire un quart de litre à des intervalles de six heures. À être préparé et bu tous les jours.

1. Un oncologue retraité recommande le suivant:

Prendre 5 grammes d'*Artemisia annua* séchée comme poudre, fait en battant les feuilles séchées. Ce poudre peut être mélangé avec du miel, du yaourt ou des bananes. En plus, ajouter de la poudre de moringue deux ou trois fois par jour à vos repas.

2. *Carica papaya*: Faire bouillir une poignée de feuilles de papaye dans un litre d'eau pendant quelques minutes. En prendre une ou deux cuillères à soupe deux fois par jour. *Carica papaya* contient quelques ingrédients nommés acétogénines qui ont des propriétés anti-cancérigènes.

3. *Annona muricata* (Graviola ou corossol). Pour le cancer de la peau faire une infusion des feuilles, tremper un morceau de tissu dedans et mettre sur la zone affectée de la peau. Pour d'autres formes de cancer, préparer une décoction en bouillant une poignée de poudre d'écorce pendant 40 minutes dans un litre d'eau. Prendre quatre cuillères de soupe trois fois par jour.

4. *Phyllanthus niruri* (Chanca piedra ou casse-pierre). Verser un litre d'eau bouillante au-dessus une poignée de feuilles fraîches. Refroidir, filtrer et boire lentement pendant la journée.

**Pour soulager d'autres douleurs:** Bouillir une poignée de feuilles de *Cannabis sativa* dans un demi-litre d'eau pendant 2 minutes. Refroidir, filtrer et conserver dans une bouteille. Pour soulager vos douleurs prendre une gorgée de cette infusion. Préparer fraîchement chaque jour.



*Annona muricata* - corossolier