

## UN REMÈDE NATUREL EFFICACE CONTRE LA GRIPPE

La grippe est une **maladie bien désagréable**, parfois mortelle, qui touche la population avec une régularité déconcertante. (Il est question ici de la forme courante de la grippe hivernale connue dans les pays occidentaux - pour les autres gripes, voir l'appendice en fin d'article).

Ce sont des symptômes très désagréables à supporter pour les malades et des jours de travail gâchés pour la société. Je ne m'étendrai pas sur cette maladie connue de tous, je ne décrirai que **les moyens naturels de prévention et de soins**.

\*

### Prévention

Comme toute maladie, la grippe atteint en premier lieu un **organisme fatigué, affaibli**, fragilisé, intoxiqué, déficient.

Il est donc évident qu'en **renforçant le corps physique**, on a davantage de chance d'échapper à l'épidémie annuelle. J'ai constaté, dans des conditions normales, qu'en menant une existence reposant sur des bases saines (1) et surtout en ayant une alimentation saine (2) la grippe ne nous touche pas. Par exemple, en ce qui me concerne, la seule exception est arrivée lorsqu'un nouvel emploi m'a fait prendre mes repas en entreprise. Ceux-ci étaient différents de la cuisine familiale habituelle et j'ai attrapé la grippe pour la première fois. J'ai repris mes repas à la maison, je n'ai plus jamais été grippée.

La grippe survient surtout **l'hiver**, saison où l'ensoleillement est minimum, où il fait froid ; ainsi **l'organisme dépense plus d'énergie** et se fatigue plus vite.

Le bon sens voudrait que l'activité des hommes ralentisse lors de cette saison, à l'exemple de la nature et comme pour les travaux des champs et des jardins. Mais la civilisation moderne a oublié la nature et uniformisé la durée du travail tout au long de l'année.

Pour compenser ce manque d'adaptation naturelle, il faut donner **davantage de repos** au corps lors du temps libre dont on dispose, réduire les activités sportives et intensives et surtout, il faut augmenter la durée du sommeil pendant les mois d'hiver.

Pour se maintenir en bonne santé quand les conditions de vie ne sont pas optimales, il faut renforcer le corps et stimuler ses défenses naturelles.

\*

### Voici de bons conseils :

o **varier son alimentation** le plus possible (par exemple, se souvenir des légumineuses, absorber des aliments contenant de la **vitamine C** (agrumes, kiwi, poivrons, chou, choucroute crue- biologique- salades vertes), consommer des **légumes crus** et **des fruits** qui sont des cocktails de vitamines et d'oligo-éléments. **Le sucre blanc** -ainsi que tous les aliments qui en contiennent-affaiblissent le système de défense de notre organisme alors que les aliments non raffinés le renforcent ! A méditer ! Penser aux **aliments désinfectants** : ce sont ceux qui sont riches en vitamine C auxquels nous ajouterons spécialement l'ail, l'oignon, la ciboulette et le poireau.

o **S'oxygéner** le plus souvent possible en se rendant dans un lieu exempt de pollution et en pratiquant des exercices respiratoires.

o La grippe étant **contagieuse**, éviter les rencontres avec les personnes déjà grippées.



o Boire régulièrement des **infusions** car les plantes vont aider le corps à se **désintoxiquer** s'il était besoin et à **s'immuniser en partie** grâce aux bons éléments anti-infectieux qu'elles contiennent. Plantes recommandées : thym, plantain, prêle, cynorrhodon (fruit de l'églantier), sureau, buis...

o Mâcher des **baies de genièvre** (2 à 3 par jour) protège le corps contre les infections en cas d'épidémie.

\*

### Traitement de la GRIPPE

#### Traitement interne :

Dès les premiers symptômes grippaux, il faut préparer une **décoction de feuilles de BUIS** (*buxus sempervirens*). Une poignée de buis (frais ou séché) - environ 10 à 20 grammes - est jetée dans un litre d'eau bouillante. Ne pas surdoser car la tisane prendrait un goût désagréable. Il faut couvrir et laisser bouillir à petit feu 10 mn. Passer et conserver dans une bouteille "thermos". On peut ajouter une branche de thym (anti-infectieux) qui rendra l'infusion plus agréable. Sucrez au miel si on veut.

Il faut boire ce litre d'infusion en l'espace d'une heure à une heure et demie, par demi-tasses, le plus **chaud** que votre gorge pourra supporter. Si l'état grippal est déjà avancé, boire dans le moins de temps possible.

Ensuite se mettre au lit avec couettes, couvertures et éventuellement bouillotte pour provoquer une **transpiration** importante et salutaire.

Continuer à **boire intensément** de la tisane de buis les jours qui suivent jusqu'à guérison - de un à deux litres par jour - et même la nuit. **La régularité est très importante**. La tisane n'agit pas de la même manière que les médicaments chimiques. Dans des cas graves, il ne suffit pas de boire 2 tisanes par jour, il est indispensable d'en boire par demi-tasses environ **toutes les deux heures**.

Si l'on n'agit pas ainsi, les effets de la maladie ressurgissent, c'est le signal qu'il est temps d'avalier sa tasse d'infusion. Au fur et à mesure que les symptômes s'atténuent, on peut espacer les prises de tisane. Mais même lorsqu'on est guérit, il est nécessaire de poursuivre le traitement pendant quelques jours afin de consolider cette guérison.

Penser à se mettre **au lit** régulièrement afin que l'action de la plante soit plus efficace par le **repos** occasionné.

**Les effets bienfaisants doivent se constater en moins de 24 heures**. Si votre état ne s'améliore pas, il se peut que les symptômes soient ceux d'une autre maladie. Il faut alors consulter votre médecin.

**Le BUIS** est indiqué dans les **affections d'origine virale** comme la grippe et même d'autres fièvres intermittentes ou maladies infectieuses (urinaires, génitales, intestinales) ayant pour origine un **VIRUS**.

Si l'affection est d'origine bactérienne, il faut utiliser les fleurs de sureau (3). Lorsqu'on ne connaît pas l'agent causal (viral ou bactérien) il est conseillé d'employer les fleurs de sureau en tisane un jour et les feuilles de buis le lendemain. L'amélioration constatée permettra de déterminer quelle tisane est la plus indiquée jusqu'à un éventuel résultat d'analyse. L'absorption de ces deux tisanes (avec respect des doses) ne peut occasionner aucun tort.

\*



### Usage externe du buis

Dans les cas de maladies virales éruptives (zona, herpès, mycoses diverses) ainsi que plaies et ulcères, on renforcera les effets en ajoutant à l'absorption de tisanes, un traitement externe constitué par :

- **des bains locaux tièdes** (faire une infusion importante, verser dans une bassine et tremper pied ou main un quart d'heure plusieurs fois par jour)

- **des compresses** (tremper une gaze dans une infusion forte, la poser sur l'endroit malade et maintenir deux heures avec une bande "Velpeau")

- **des lotions** : si les bains et les compresses ne sont pas possibles, lotionner l'endroit atteint avec un coton imbibé de tisane le plus souvent possible.

En usage externe, l'effet est souvent spectaculaire. Les **plaies sont nettoyées** et elles **cicatrisent** rapidement.

\*

En période hivernale, mieux vaut prévenir la grippe en prenant quelques bonnes résolutions.

Cependant, si elle vous atteint malgré tout, vous pouvez vous guérir grâce au buis.

\*

De nouvelles gripes ont fait leur apparition et portent le nom de SRAS, grippe aviaire et ses éventuelles conséquences sur l'être humain.

Nous ne savons pas si l'action du buis serait efficace dans ces cas puisque nous n'en avons pas fait l'expérience ! Or les articles que nous vous proposons sont les témoignages d'expériences-vécues. Cependant, en cas de contact quelconque avec ces épidémies, rien n'empêche de se prémunir en buvant intensément de la tisane de buis à titre préventif.

\*\*\*\*\*

- (1) lire en complément la conférence ["la médecine"](#)
- (2) " " " ["l'alimentation"](#)
- (3) " " l'article ["légionellose, infection pulmonaire..."](#)

M.A

[Retour haut de page](#)

www.sos-detresse.org