

# COVID-19 :

## La contribution de la médecine naturelle

**Le COVID-19 : l'Afrique et les noirs africains peuvent combattre victorieusement le COVID19 avec des produits naturels et aider tous les pauvres et démunis du monde entier à en faire autant.**

De la part de  
**MBAH MEKEM NZEU TCHAH DOM S/C SIDJE Jonas, prof  
des PTT.**

**16 avril 2020**

## SOMMAIRE

SOMMAIRE .....	1
INTRODUCTION .....	2
I. Le traitement préventif .....	3
I.1. Jus de citron + gingembre écrasé .....	3
I.2. Jus de citron + clou de girofle .....	3
I.3. L'eau + le sel .....	3
II. Le traitement curatif .....	3
II.1. Dès le début de la toux : vinaigre +miel .....	4
II.2. Feuilles d'eucalyptus + feuilles de citronnelle (Fever Grass) .....	4
II.3. Une cuillère à soupe de miel + ½ cuillère à café de sel gemme + jus de 4 citrons + une cuillère à soupe de gingembre + 1 verre d'eau .....	4
II.4. Aloès vera + citronnelle .....	4
II.5. Peau d'ananas + citron vert + gingembre .....	4
II.6. Ail + gingembre + citron vert .....	4
II.7. Feuilles de papaye + sel gemme + ail + oignons rouges + gingembre + citron + miel	5
II.8. Oignon + Ail .....	6
II.9. Menthol (ou citronnelle) + oignon + ail .....	6
II.10. Ecorce du quinquina .....	7
II.11. L'Artemisia .....	7
CONCLUSION .....	7

---

## INTRODUCTION

Cette crise, la pandémie de COVID19 qui s'est déclenchée et s'est propagée d'abord là où elle n'était probablement pas destinée, aura eu au moins un mérite. Celui de délier certaines langues ou plumes initiées ou informées qui permettent aux africains, aux noirs qui étaient encre endormis pour beaucoup, de comprendre que les Noirs ne pourront jamais compter ni sur l'Occident, ni sur l'Orient pour assurer leur survie et leur reproduction normale, ni pour s'assurer un mieux-être.

A ceux des « évolués » qui regardent avec condescendance la médecine traditionnelle africaine, appelée avec mépris la « médecine de la grand'mère », nous rappellerons cette longue citation du médecin retraité, le Dr Alan GREENBERG : « **En tant que médecin à la retraite, je peux honnêtement affirmer qu'à moins que vous soyez impliqué dans un accident sérieux, votre meilleure chance d'atteindre la vieille avancée, c'est d'éviter les médecins et les hôpitaux et d'apprendre la nutrition, la médecine des plantes et autres formes de médecine naturelle, à moins que vous ne soyez assez riche pour avoir un naturopathe à votre disposition. Presque tous les médicaments sont toxiques et sont conçus pour traiter seulement les symptômes, et jamais pour vous soigner.** »

Notre modeste expérience personnelle nous permet d'approuver les propos ci-dessus. Nous avons constaté que la médecine traditionnelle africaine était non seulement efficace pour beaucoup de maladies, mais même pour des maladies pour lesquelles la médecine occidentale ne propose aucune solution, même éphémère.

C'est en nous fondant sur ces faits d'évidence, que nous disons à tous ceux qui sont soit déjà en détresse parce que malades, et ne savent à quel saint se vouer, soit dans la hantise de ce cheval de la mort qui arriverait aux galops d'après tous les experts occidentaux, nous leur disons de s'inquiéter mais de ne pas s'alarmer. Il faut surtout se ressaisir par rapport à ses racines.

Pour cela, nous devons respecter scrupuleusement les consignes de santé, préconisées par l'OMS, reprises et adaptées au contexte national par le gouvernement, y compris le port de cache-nez, pour ce que nous pouvons appeler la sécurité extérieure au corps. Nous soulignons seulement le fait qu'avant d'utiliser un cache-nez conçu localement, il faudrait au préalable le laver et le repasser. Aussi, un spécialiste camerounais a-t-il conseillé, pour améliorer leur efficacité, de plier un mouchoir jetable en deux pour le mettre sur le nez et la bouche avant de porter le cache-nez.

A cela, nous pouvons ajouter des dispositions relatives à ce que nous appellerons la sécurité intérieure du corps. Cette sécurité intérieure du corps se fonde essentiellement sur la médecine traditionnelle et naturelle. Il conviendrait de rappeler ici que l'une des particularités de la médecine naturelle consiste, non seulement à traiter effectivement la maladie au lieu de seulement calmer la douleur, mais à renforcer le système immunitaire de l'organisme contre des attaques extérieures.

Les quelques pistes que nous proposons ci-après sont le fruit d'un travail de synthèse fondé sur des informations que nous avons pu capter dans les réseaux sociaux et dans des observations empiriques. C'est-à-dire que nous n'avons presque rien inventé dans ce que nous proposons aux lecteurs. Il conviendrait aussi de souligner que les traitements proposés sont aussi efficaces pour tout type de grippe.

Ces propositions s'articulent en deux grandes parties :

- I- La thérapie préventive
- II- La thérapie curative

## **I. Le traitement préventif**

Il convient de rappeler ici que le traitement préventif a essentiellement pour but de renforcer le système immunitaire.

### **I.1. Jus de citron + gingembre écrasé**

- Faire bouillir ;
- Prendre une tasse chaude sucrée au miel ou au sucre, matin et soir ;
- Mettre un peu de menthol dans les narines et sur les lèvres avant de sortir le matin ; faire pareil avant de se coucher le soir.

### **I.2. Jus de citron + clou de girofle réduit en poudre**

- Faire bouillir ;
- Prendre une tasse chaude sucrée au miel ou au sucre, matin et soir ;
- Mettre un peu de menthol dans les narines et sur les lèvres avant de sortir le matin ; faire pareil avant de se coucher le soir.

### **I.3. L'eau + le sel**

- Bien saler l'eau ;
- Se rincer la gorge en se gargarisant avec l'eau salée avant de quitter la maison le matin ; faire de même de retour à la maison ;
- Mettre un peu de menthol dans les narines et sur les lèvres avant de sortir le matin ; faire pareil avant de se coucher le soir ;
- Concrètement, il s'agit de :
  - Mettre de l'eau salée dans un verre ;
  - En mettre dans la bouche ;
  - Lever la tête en arrière pour laisser l'eau salée bien baigner toutes les régions de la gorge ;
  - Ouvrir légèrement la bouche et se gargariser pendant quelques secondes et cracher l'eau ;
  - Répéter la procédure trois (03) à cinq (05) fois de suite.

Cette thérapie a été proposée par le Docteur ZHONG NAMSHAM (chinois).

## **II. Le traitement curatif**

### **II.1. Dès le début de la toux : vinaigre +miel**

- 3 cuillérées à soupe de vinaigre + 1 cuillérée à soupe de miel
- Bien mélanger dans une tasse d'eau
- Boire le tout
- Le faire matin et soir ;
- Pour un enfant, une cuillérée à soupe de vinaigre et une cuillérée à soupe de miel suffisent ;
- Poursuivre pendant 10 jours.

### **II.2. Feuilles d'eucalyptus + feuilles de citronnelle (Fever Grass)**

- Faire bouillir dans cinq litres d'eau ;
- Bain de vapeur couvert par un drap ou une serviette avec la marmite entre les cuisses, assis sur un tabouret : inspirer fort et expirer la vapeur pendant 20 à 30 minutes ;
- Le faire trois fois par jours pendant dix jours.

### **II.3. Une cuillérée à soupe de miel + ½ cuillérée à café de sel gemme + jus de 4 citrons + une cuillérée à soupe de gingembre + 1 verre d'eau**

- Bien mélanger et tamiser ;
- Prendre :
  - Adulte : 1 cuillérée à soupe 3fois/jour pendant 10 jours ;
  - Enfant : 1cuillérée à café 3fois/jour pendant 5jours ;

S'il n'y a pas de miel, le remplacer avec du jus de 4 oranges ou des feuilles de fenouil.

### **II.4. Aloès vera + citronnelle**

- Prendre 2 grandes feuilles d'aloès vera, enlever les parties piquantes, bien les laver, et couper en morceaux ;
- Prendre une poignée de feuilles de citronnelle, les laver et les découper ;
- Mettre le tout dans 5 litres d'eau ;
- Bien macérer pendant 3 à 5 minutes ;
- Couvrir et laisser pendant 24 heures ;
- Prendre un verre matin et soir pendant 10 jours.

### **II.5. Peau d'ananas + citron vert + gingembre**

- Bien laver le tout et découper en de petits morceaux ;
- Faire bouillir le tout dans 5 litres d'eau
- Prendre un verre matin et soir pendant 10 jours.

### **II.6. Ail + gingembre + citron vert**

**1<sup>ère</sup> méthode** : proposée par le Docteur PEYOU NDI SAMBA MBEZELE MARLYSE, Phd en sciences biologiques

- Prendre ½ kg d'ail, ½ kg de gingembre, ½ kg de citron vert : bien nettoyer et découper le tout séparément ;
- Ecraser le gingembre ensemble avec le citron vert ;
- Ecraser l'ail à part et laisser pendant 10 minutes pour permettre que son produit actif soit libéré ;
- Mélanger le tout avec un peu d'eau et du miel ;
- Garder au réfrigérateur et en prendre une cuillère à soupe 3 fois par jour pendant 10 jours.

### **2<sup>ème</sup> méthode :**

- Bien nettoyer et laver le gingembre, l'ail et 4 citrons verts : découper le tout en de petits morceaux et faire broyer le tout ensemble dans un mixeur ;
- Faire bouillir 3 litres d'eau ;
- Oter du feu, y verser le mélange, bien remuer avec un bâton en bois de cuisine, fermer et laisser refroidir ;
- Filtrer ;
- Y ajouter du miel pour le goût ;
- Garder au réfrigérateur ;
- Prendre un quart de verre (6,5 cl) matin et soir pendant 10 jours.

## **II.7. Feuilles de papaye (ou sel gemme) + ail + oignons rouges + gingembre + jus de citron + miel + eau**

- **Ingrédients :**
  - 5 grandes feuilles de papayer bien lavées ou une cuillère à soupe de sel gemme ;
  - 250 g d'ail nettoyé et épluché ;
  - 150 g d'oignons rouges de préférence, nettoyés et épluchés ;
  - 150g de gingembre nettoyé ;
  - 1 verre (25 cl) de jus de citron ;
  - 1 verre (25 cl) d'eau ;
  - ½ verre (12,5 cl) de bon miel.
- **Préparation :**
  - Broyer les feuilles de papayer avec l'eau, dans un mixeur, filtrer et mettre de côté. (Dans le cas du sel gemme, le rendre en poudre et le verser dans le verre d'eau.)
  - Mettre le gingembre, l'ail et les oignons dans le mixeur avec le jus des feuilles de papaye (ou le verre de sel gemme) et broyer. Filtrer pour obtenir un bon jus ;
  - Mélanger le jus obtenu avec le jus de citron, puis chauffer jusqu'à 50°C environ (utiliser un thermomètre de cuisine ou son doigt). Enlever du feu et laisser totalement refroidir, puis ajouter le miel ;
  - Le sirop est prêt.
- **Mode d'emploi :**
  - Adulte de 15 ans et plus, ou 40kg de poids :
    - Première dose d'attaque : ½ verre (12,5 cl) ;
    - Ensuite ¼ de verre matin et soir ;

- Prolonger le traitement pendant 03 à 04 jours après la disparition des symptômes.
- Enfant de plus de 2,5 ans :
  - Première dose d'attaque : ¼ de verre (6,25 cl) ;
  - Ensuite 2 cuillérées à soupe matin et soir ;
  - Prolonger le traitement pendant 03 à 04 jours après la disparition des symptômes.
- Nourrisson :
  - Première dose d'attaque : 03 cuillérées à soupe ;
  - Ensuite 1 cuillérée à soupe matin et soir ;
  - Prolonger le traitement pendant 03 à 04 jours après la disparition des symptômes.
- Même sans être malade, on peut prendre le sirop selon le même dosage, pour renforcer le système immunitaire.

**NB :** Le révérent Pasteur NSEKE ESSOMBE qui propose cette recette précise qu'elle est efficace contre toute toux ou grippe, et contre la typhoïde.

## **II.8. Oignon + Ail**

- Bien nettoyer l'ail : mettre dans la bouche, mâcher, fermer la bouche, inspirer et expirer pendant 3 à 5 minutes, enlever l'ail et jeter ;
- Couper un bout d'oignon, le mettre sur les narines : inspirer à fond et expirer (10 à 12 fois) ;
- Répéter les deux points précédents matin et soir ;
- Couper les deux bouts d'un oignon :
  - Le mettre près du lit du malade toute la nuit (du côté de sa tête) ;
  - Faire pareil dans toutes les autres chambres ;
  - Jeter les oignons à la poubelle le matin ;
  - Suivre ce traitement pendant 10 jours.

**NB :** les oignons sont un extraordinaire aimant pour les bactéries, et encore plus pour les virus qui peuvent être transportés dans l'air.

## **II.9. Menthol (ou citronnelle) + oignon + ail**

**Proposé par MBAH TACHETEUG**

- Découper 02 oignons, découper l'ail ;
- Faire bouillir 5l d'eau, et enlever du feu ;
  - Y mettre une cuillérée à café de menthol ou la citronnelle
  - Y mettre les oignons et l'ail.
- S'asseoir sur un tabouret, la marmite entre les jambes, se couvrir avec un pagne et inspirer profondément puis expirer pendant 20 à 30 minutes, matin et soir pendant 10 jours.

## II.10. Ecorce du quinquina

- Prendre une bonne quantité d'écorce du quinquina : enlever la peau superficielle et bien laver ;
- Bien laver l'ensemble d'une pierre à écraser de cuisine avec du savon et bien rincer ;
- Mettre l'écorce sur la pierre et marteler pour qu'elle ramollisse ;
- Faire bouillir dans 5l d'eau ;
- Prendre à chaud ¼ verre matin et soir pendant 10 jours.

**NB :** si on sent une fatigue anormale, arrêter le traitement

## II.11. L'Artemisia

- En prendre une bonne quantité : bien laver et découper sur une planche propre, comme on le fait pour les légumes ;
- Faire bouillir dans 5l d'eau : laisser refroidir suffisamment pour que ça ne brûle pas, et décanter ;
- Boire un verre matin et soir pendant 10 jours.

**NB :**

- Le Docteur Jérôme MOUGNENGUE, chercheur congolais a démontré que l'Artemisia était non seulement efficace dans le traitement du paludisme, mais que cette plante éliminait complètement le plasmodium dans le sang, ce que ne fait aucun antipaludéen proposé en pharmacie.
- Il a aussi démontré que la prise d'une infusion d'Artemisia deux fois par semaine était un bon préventif contre le paludisme.

## CONCLUSION

Nous suggérons que quelle que soit la formule curative choisie parmi celles proposées ci-dessus de II.1) à II.11), il faudrait l'associer avec une des formules préventives présentées de I.1) à I.3). En effet, ne dit-on pas qu'il vaut mieux deux méthodes compatibles plutôt qu'une seule pour garantir un résultat efficace ?

Nous n'avons pas retenu la plante de *ndolè* dans les différentes formules proposées pour éviter justement l'incompatibilité signalée par ailleurs entre cette plante et le citron qui intervient dans toutes les formules quand on intègre la suggestion faite ci-dessus.

Il va sans dire que pour toutes les formules de traitement préconisées ci-dessus, si pendant le traitement on sent des effets secondaires indésirables, il faut immédiatement arrêter le traitement. Aussi, il est important de préciser que si ce n'est qu'au bout du 8<sup>ème</sup> jour de traitement que les symptômes disparaissent, alors il faudrait continuer le traitement jusqu'au 14<sup>ème</sup> jour. En effet, le Docteur Alain AEMELE, médecin anesthésiste camerounais aux Etats-Unis qui est intervenu à la chaîne de télé Equinoxe et a bien voulu témoigner dans le groupe CREMEPAONO, et qui affirme avoir lui-même contracté le COVID19, nous précise que contrairement aux autres gripes, un malade de COVID19 ne se rétablit pas avant 14 jours de



traitement. Nous pensons que cela dépend du moment auquel l'on a commencé le traitement. Cependant, il est préférable d'adopter comme principe, que lorsque les symptômes disparaissent, il faut continuer le traitement pendant 3 à 4 jours pour s'assurer que l'agent pathogène a bel et bien été complètement détruit. ***MBAH MEKEM NZEU TCHAH DOM S/C SIDJE Jonas, prof des PTT.***