

GUIDE

LA MEDECINE AFRICAINNE

REMEDES PRATIQUES

2014

VUE D'ENSEMBLE

XYLOPIA AETHIOPICA

XYLOPIA AETHIOPICA(aromatique,aphro, tonique, cholagogue,etc)

Français : Poivre de Selim, Piment noir de Guinée, Wolof : Xiar. Malinke : Kani.
Haoussa : Kimba ;Goun et Fon : kpéjélé.

Famille de plante : Annonaceae

Originaires de l'Afrique tropicale (de l'Ethiopie au Ghana) les fruits du poivre de Selim ressemblent à des cosses de haricot, en plutôt petits. Ils sont marrons foncés, cylindriques, d'une longueur de 2.5 à 5 cm et une épaisseur de 4 à 6 mm ; Le contour des graines sont visibles de l'extérieur. Chaque cosse contient de 5 à 8 graines en forme de reins d'environ 5 mm de long. Les gousses sont aromatiques mais pas les graines.

Caractéristiques sensorielles

Aromatique, un peu âcre (piquant) et légèrement amer. Le poivre de Selim a été utilisé comme un substitut du poivre en Europe mais il a quasiment disparu avec l'importation massive du poivre noir d'Inde à partir du 16 ème siècle. Plus tard, le poivre de Selim fut vendu uniquement comme substitut du poivre (ou remplaçant) en temps de guerre ou manque de ressources; On retrouve les fruits dans la majorité des marchés de Afrique noire. Elle est utilisée comme épice mais aussi pour ses vertus médicinales et aphrodisiaques.

NB: Les fruits ont un effet très bénéfique sur le foi et entrent dans la composition de beaucoup de tisanes.

Emplois.

--On utilise les fruits en décoction pour les problèmes de faiblesse et de foi.

--Ulcère.

Piler légèrement les fruits et faire bouillir. Boire, demi-verre au cours des repas.

XYLOPIA AETHIOPICA

XYLOPIA AETHIOPICA(aromatique,aphro, tonique, cholagogue,etc)

Français : Poivre de Selim, Piment noir de Guinée, Wolof : Xiar. Malinke : Kani.
Haoussa : Kimba ;Goun et Fon : kpéjélé.

Famille de plante : Annonaceae

Originaires de l'Afrique tropicale (de l'Ethiopie au Ghana) les fruits du poivre de Selim ressemblent à des cosses de haricot, en plutôt petits. Ils sont marrons foncés,

cylindriques, d'une longueur de 2.5 à 5 cm et une épaisseur de 4 à 6 mm ; Le contour des graines sont visibles de l'extérieur. Chaque cosse contient de 5 à 8 graines en forme de reins d'environ 5 mm de long. Les gousses sont aromatiques mais pas les graines.

Caractéristiques sensorielles

Aromatique, un peu âcre (piquant) et légèrement amer. Le poivre de Selim a été utilisé comme un substitut du poivre en Europe mais il a quasiment disparu avec l'importation massive du poivre noir d'Inde à partir du 16^{ème} siècle. Plus tard, le poivre de Selim fut vendu uniquement comme substitut du poivre (ou remplaçant) en temps de guerre ou manque de ressources; On retrouve les fruits dans la majorité des marchés de Afrique noire. Elle est utilisée comme épice mais aussi pour ses vertus médicinales et aphrodisiaques.

NB: Les fruits ont un effet très bénéfique sur le foi et entrent dans la composition de beaucoup de tisanes.

Emplois.

--On utilise les fruits en décoction pour les problèmes de faiblesse et de foi.

--Ulcère.

Piler légèrement les fruits et faire bouillir. Boire, demi-verre au cours des repas.

isane 1-fatigue , fatigue intellectuelle, diabète, hypertension, hépatite B.

Produit : Feuilles de moringa oléifera (yovokpatin en goun et minan, kpatima en fon)

Préparation : Sécher les feuilles fraîches et les réduire en poudre fine puis mettre dans un pot.

Mode d'emploi : Mettre une cuillerée à soupe de 15 ml de la poudre dans un litre et demie d'eau tiède .15 mn après , consommer le mélange ainsi obtenu durant la journée. Répéter l'opération pendant 7 jours.

Tisane 2-Anémie, trouble de mémoire , asthénie, rhumatismes, prostatite, bronchite, excès de cholestérol.

Produits : Transformer les feuilles sèches de moringa en poudre et prendre une cuillerée à café ,3 fois par jour au milieu du repas. Cette poudre est un puissant complément alimentaire ,je dirai un super alicament.

Tisane 3-Faiblesse sexuelle, éjaculation précoce, fatigue générale, hypotension, état fébrile.

Produit :Prendre une cuillerée à café de la poudre de moringa + Deux noix de muscade.

Mode d'emploi : Mâcher correctement et avaler l'ensemble, 2 à 3 fois par jour.

NB :Les jeunes gens et les adultes apprécieront bien à juste titre ce produit.

Tisane 4-Faiblesse sexuelle installée et éjaculation précoce.

a) Remède 1.

Produits : Une bouteille de 1 litre, graines de moringa oléifera,graines de muscades,petits cola (garcinia kola)ou cola (cola acuminata ou nitita),poivres noirs,graines de café(coffea arabica), écorces de racine de moringa (un peu), xylopia aethiopica (kpéjélé en goun et fon),racine de cassia siebériana (sindian en bambara, efo en yorouba), zeste de citron ,feuilles de moringa et tourteaux de coco.

Préparation : Déposer dans la bouteille en proportion égale toutes les graines légèrement concassées, ajouter racines et écorces de racines, puis les feuilles et les tourteaux de coco. On ajoute un petit verre de bon miel et on remplit la bouteille de sodabi ou de whisky ou du vin blanc ou du jus de coco vert .

Mode d'emploi : Prendre un verre à madère (petit verre) deux fois par jour pour être actif en permanence. Mais 30 mn avant de passer à l'acte , une prise vous fera un grand bien et votre partenaire en sera bien ravi.

b)Remède 2 (infaillible pour votre mal).

Produits : Une bouteille de 1 litre, petit cola(garcinia cola), racine de carpolobia lutea(aviatin en goun et fon), racines de caesalpinia bonduc(ajikun dô), racines de voacanga africana(agbosu ningla en goun et fon), racines de carissa edulis (ahanzo dô), 7muscadier africains concassés(sassalikoun), racines de ceropogia sp(cirigun dô en fon et goun), écorces de racine de moringa (un peu), xylopia aethiopica (kpéjélé en goun et fon), un peu de citronnelle.

Préparation: Déposer tout dans la bouteille et ajouter de l'alcool ou du whisky ou un autre solvant.

Mode d'emploi : Prendre un verre à madère (petit verre) deux fois par jour pour être actif en permanence. Mais 30 mn avant de passer à l'acte , une prise vous fera un grand bien et votre partenaire en sera bien ravi.

Tisane 5-Aide mémoire pour parents, élèves et étudiants.

Produits : Poudre issue de feuilles sèches de moringa, du bon miel et un citron bien mûr.

Mode d'emploi : les matins , faire un mélange homogène d'une cuillerée à soupe de la poudre ,d'une cuillerée à soupe du miel et du jus de citron puis boire ou laper.

NB : Le centre peut vous fournir tout ce dont vous aurez besoin dans les remèdes , mais planter déjà vous-même chez vous quelques arbustes de vie, très utiles à savoir : le moringa oléifera, le papayer, le laurier rose et le citronnier.

Tisane 5-Sinusite.

Produit : Feuilles de laurier rose

Mode d'emploi : Les soirs ,au coucher, faire bouillir une poignée de feuilles de laurier rose et inhaler les vapeurs la tête bien couverte. Ne pas boire car toxique.

Tisane 6-Sinusite.

Inhaler régulièrement les racines du moringa.

Tisanes 7-Soins à la femme enceinte

a-Varice,vergeture .

Passer régulièrement le beurre de karité ou les graisses d'iguane sur le ventre.

NB : L'accouchement sera facile et vous garderez votre ventre de jeune fille sans trace et vergeture après accouchement.

b-Pour bien se porter.

Prendre une cuillerée à soupe de la poudre de moringa, une cuillerée à soupe de miel et un jus de citron bien mûr, deux à trois fois par semaine.

Notre future maman et son future bébé seront solides comme du roc.

c-Accouchement difficile

Manger un morceau de racine de papayer mâle bien lavé plus du sel gemme(sel de terre) ou à défaut le sel de mer.

d-Accouchement facile.

Produit : récupérer une feuille sèche de papayer tombée d'elle-même (l'effet est encore radical si par hasard vous voyez tombée la feuille) , transformer en poudre et garder.

Mode d'emploi : Dès les premiers signes de travail, faire bouillir et boire rapidement un verre.

e-Soins à la jeune maman.

Prendre la poudre de moringa comme complément alimentaire à raison d'une cuillerée à soupe au milieu des repas, deux à trois fois par jour. Vous aurez assez de lait et de très bonne qualité pour votre bébé .

Tisane8-Hépatite B,fièvre et paludisme.

Produits : une papaye non mûre, des racines de papayer, des feuilles fraîches de papayer, une petite racine de moringa, 3 citrons à couper en deux, des feuilles fraîches de moringa, des racines de cocotier si vous en trouvez et une grande marmite.

Préparation : Déposer tout dans la marmite, les feuilles en dernière position, ajouter de l'eau et faire bouillir le tout.

Mode d'emploi : Boire un verre à bière, 2 à 3 fois par jour. Ajouter l'eau à chaque fois et faire bouillir le tout une fois par jour. 10 jours de traitement.

Tisane 9-Hépatite

Produits: Plante entière de cochlospermum tinctorium (kponomie en goun et fon, fayar en wolof) et racines de papayer.

Préparation: faire bouillir ensemble, 100g de chaque dans 2 litres d'eau.

MD: Boire demi verre à bière, 2 fois par jour pendant 7 jours.

Tisane 10 Hépatite.

Produits: Infuser 100 g de feuilles de phyllanthus amarus (hlinwé en goun et fon,ashasha en yorouba) dans 2 litres D'eau.

MD: Boire 2 verres à bière, 2 fois par jour pendant deux semaines.

NB: Cette plante a un effet remarquable et scientifiquement prouvé sur l'hépatite B.

Tisane 11 : piqûre de scorpion

Faire saigner la piqûre et appliquer dessus le jus de Achyranthes aspera (queue de rat en français, aboro en yorouba).

Tisane 12 : Fièvre, maux de ventre et règles douloureuses.

Produits : 100 g d'écorces de caillédrot (agao goto en goun) + 50 g d'écorces d'afzelia africana (akpaloko en goun)

Préparation :ajouter 2 litres d'eau et laisser macérer 2 heures.

Mode d'emploi : Boire 1 verre à bière, deux fois par jour pendant 7 jours.

Effet secondaire : goût amère.

Tisane 13 : Vers de la peau et lèpre.

Produits : graine d'afzelia africana (akpaloko en goun) + beurre de karité

Préparation : écraser les graines et en faire une pommade homogène avec le beurre de karité.

Mode d'emploi : Passer la pommade sur les parties malades.

Tisane 14 : Hypertension, diabète et cholestérol.

--Boire une infusion de feuilles de pervenche de Madagascar.

Tisane 15 : Vermifuge.

Faire bouillir 50 g d'ails dans un verre d'eau avec 50 g de sucre roux, filtrer.

Prendre 2 ou 3 cuillerées à soupe par jour pendant 5 jours.

Tisane 16 : Hypertension

Macérer 20 g d'écorce d'anacardier (anacardium occidentale ou arbre de noix de cajou) dans 1 litre d'eau pendant 4 heures de temps.

Mode d'emploi : Boire demi-verre, 3 fois par jour.

Tisane 17 : Diabète.

Produits : 100 g d'écorces de caillédrot + 100 g d'écorces d'anacardier + 50 g de feuilles d'anacardier + 2 litre d'eau.

Préparation : Faire bouillir pendant 5 minutes dans une marmite. Laisser de préférence dans la marmite.

Mode d'emploi : Boire demi-verre au milieu des repas, deux fois par jour. Compléter l'eau à chaque fois et faire bouillir une fois par jour. Poursuivre le traitement aussi longtemps que possible.

Effet secondaire : goût amère.

Tisane 18 : Veromes et ascaris, ankylostome

Infuser 200 g de feuilles fraîches ou sommités fleuries de chenopodium ambrosioides (ansérine en français, amatluzu en goun) dans un litre d'eau bouillante pendant un heure.

Mode d'emploi : Boire un verre à madère, 3 fois par jour.

Tisane 19. Mauvaise haleine, gingivite, plaie dans la bouche.

Mâcher régulièrement les graines de monodora myristica (muscadier africain, faux muscade en français ou sasalikoun en goun, ishasha gbakun en yourouba)..

Tisane 20 Faiblesse sexuelle, éjaculation précoce.

Mâcher correctement et avaler, 30 mn avant l'acte, 4 graines de monodora myristica et un petit kola (garcinia kola, ahowé en goun et fon).

Tisane 21 : Lèpre et syphilis.

Broyer feuilles et écorces de antiaris africana (guxötin en goun et fon) et appliquer cela sur les chancres des parties atteintes.

Tisane 22 : Faiblesse sexuelle.

Macérer dans une bouteille contenant du sodabi (alcool ou whisky) les racines de daniella ogea (arbre à encens, zaxaya en fon, zuya en goun,), les racines de caesalpinia bonduc(ajikoun en goun), un peu de petit kola, un peu de graines de monodora myristica (sasalikoun en goun), un peu de racines de moringa

Mode d'emploi : Boire un petit verre à madère 30 mn avant l'acte sexuel.

Ce Produit est un bon aphrodisiaque.

Tisane 23 : Toux, asthme, impuissance et règles douloureuses.

Faire bouillir 200 g d'écorce de pentaclethra macrophylla (arbre à semelles ,
kpakpasumêha en goun) dans 2 litres d'eau pendant 10 mn.

Mode d'emploi : Boire demi-verre, trois fois par jour.

Tisane24: Autres remèdes.

a) Asthme, bronchite, maladies respiratoires.

Produit: 100g de Euphorbia hirta (anonsika en goun et godota en mina) + 100g de
feuilles de laurier + 4 citrons.

Préparation: Faire une infusion avec 2 litres d'eau.

Mode d'emploi:Boire demi-verre à bière,3 fois par jour pendant une semaine.

b) Dermatoses, mycoses, teigne, vaginite, dartres.

roduit: feuilles fraîches de cassia alata (amasun en goun et fon)

Préparation et mode d'emploi:Appliquer plusieurs fois par jour le jus obtenu après
broyage des feuilles fraîches sur les lésions jusqu'à disparition.

c) Diabète et hypertension.

Produits: 100g de feuilles et 50 g d'écorces de anacardium occidentale(ancardier) +
100g de feuilles de manguier+ 25 g de feuilles de cassia alata

Préparation: Ajouter 2 litres d'eau et faire bouillir le tout.

Mode d'emploi: Boire demi-verre, 2 à 3 fois par jour.

d) Diabète et hypertension.

Produits: pervenche de madagascar + hibiscus sadbdariffaa;

préparation: Faire bouillir 50 g de chaque dans 2 litres d'eau pendant 10 mn.

Mode d'emploi: Boire demi-verre, 2 fois par jour.

e) Rhumatisme.

produit: beurre de karité +poudre de racine de securidaca longepedunculata.

Préparation et mode d'emploi: En faire une pâte homogène pour un massage des parties malades.

f) Hépatite B.

produits: Cochlospermum tinctorium (kponomi en goun) + phyllanthus amarus (hlinwewe)

Préparation et mode d'emploi: Faire bouillir et boire demi-verre 3 fois par jour.

g) hépatite B.

Produit: Desmodium adscendens(trèfle savane en français, epa ile en yorouba)Préparation et mode d'emploi: Faire bouillir pendant 15 minutes 10 grammes de plante sèche (tiges et feuilles) dans un demi-litre d'eau et filtrer. Boire dans la journée et continuer le traitement jusqu'à disparition des symptômes.

h) Prostatite.

Produit:Ecorces de caïlcédrat..

Préparation et mode d'emploi: Faire bouillir pendant 10 mn, 20 grammes d'écorce dans 200 ml d'eau et boire une demi-tasse trois fois.

Tisane 25:Quelques recettes à connaître sur le miel

--Comme boisson de table, verser quatre cuillerées à soupe de bon miel dans de un litre d'eau bouillante et la laisser bouillir un peu. La boisson est prête, saine et fortifiante.

-- Le miel fait merveille en onguent sur les blessures et ulcères.

--Le miel apaise l'irritation et s'applique avec succès sur les mains gercées. Il apporte un soulagement contre les engelures et contribue à réduire les enflures.

--Une goutte ou deux de miel liquide dans les yeux de miel liquide dans les yeux irrités apportent généralement un soulagement immédiat.

--Un mélange de miel et de crème passe pour effacer les taches de rousseur.

--Etaler sur un linge, c'est un bon cataplasme à appliquer sur les taches douloureuses de la peau et sur l'érésipèle.

-- Souvent les gonflements hémorroïdaires ont cédé à la suite d'application régulière du miel sur l'anus.

--Pour les maux de gorge, faire bouillir une ou deux cuillerée à soupe de bon miel dans un grand bol d'eau pendant quelques minutes. Prendre toutes les heures trois ou quatre cuillerée à soupe de cette préparation.

--En cas de digestion stomacale difficile, mettre une demi-cuillerée à soupe de bon miel dans un verre d'eau bouillante. En prendre à chaque heure une cuillerée à soupe. Observer un régime modéré.

--Contre l'aérophagie et les renvois , prendre une cuillerée de fenouil coupé fin avec une cuillerée de miel. Faire bouillir pendant 20 minutes dans un bol d'eau. En prendre toutes les deux heures, deux cuillerées.

- Contre l'intoxication ou l'empoisonnement : si l'on a ingéré du poison ou des aliments toxiques, prendre deux à quatre cuillerées de miel pur. Le miel ne tolère aucun poison dans l'estomac.

--Pour les yeux : Le miel est un grand purifiant et fortifiant des yeux. Faire bouillir une cuillerée à café de miel dans une demi-tasse d'eau pendant cinq minutes. Ensuite on y trempe une petite compresse oculaire qu'on appliquera sur les yeux.

--En cas de hoquet, s'il est causé par un rhume ou un catarrhe, faire bouillir une cuillerée à café de bon miel dans un verre d'eau. C'est un très grand gargarisme.

--Pour les abcès : prendre moitié miel, moitié farine blanche ; remuer le mélange en additionnant d'un peu d'eau chaude. Cet onguent mielleux doit être assez solide. Badigeonner la partie tous les soirs.

--Amaigrissement : une cuillerée à soupe de miel, une heure avant chacun des trois principaux repas .

--Anémie : Une cuillerée à soupe de miel ajoutée à deux cuillerées à soupe de jus de citron le matin à jeun.

--Aphonie : bouillir l'oignon dans du jus de citron pendant dix minutes , sucrer au miel. Prendre un verre à madère, 3 fois par jour.

--Aphte : une cuillerée à café de mélange de jus de citron et de miel laissé dans la bouche le plus longtemps possible.

--Asthme : couper très fin un gros oignon, le faire macérer dans un verre d'eau tiède le soir avant de se coucher. Le matin ajouter une cuillerée de jus de citron et une cuillerée à soupe de miel. Prendre à jeun.

-Bronchite : Trois cuillerées à soupe de jus de citron dans un verre d'eau chaude sucrée avec une cuillerée à soupe de miel, pris deux fois par jour loin des repas pendant deux semaines.

--Brûlure : Verser immédiatement le miel sur la brûlure (ou la blessure) recouvrir ensuite de compresse stérile. Refaire le pansement tous les 24 heures.

--Conjonctivite :faire des compresses avec de l'eau chaude(un quart de litre additionner de deux cuillerées à café de miel naturel pur.

--Constipation : un sirop composé d'une cuillerée à soupe de miel et une cuillerée à café de jus de citron dans un demi-litre d'eau le matin à jeun.

--Convalescence : Une cuillerée à soupe de miel et deux cuillerées à soupe de jus de citron tous les matins à jeun/

--Crampes nocturne : deux cuillerées à café de miel deux heures avant ou après chaque repas.

--Croissance : Consommation quotidienne de pollen ou de gelée royale.

--Dépression nerveuse : une cuillerée à soupe de miel et une cuillerée à soupe de jus de citron tous les soirs au coucher.

--Diarrhée : le pollen régularise les fonctions intestinales.

--Douleurs gastriques : le miel les atténue, qu'elles proviennent de l'ulcère, de l'hypo acidité ou de l'hyperacidité.

--Douleurs musculaires :prendre une cuillerée à soupe de miel naturel le matin et le soir.--Dépuratif : Prendre une cuillerée à soupe de miel dans trois cuillerées à soupe de jus de citron tous les matins à jeun pendant 7 jours.

--Empoisonnement : absorber de l'eau miellée : Deux cuillerées à soupe de miel additionner à deux cuillerées à soupe de jus de citron le tout dans un demi-litre d'eau.

--Faiblesse du cœur : une cuillerée à soupe de miel de temps en temps. Le miel est un bon stimulant cardiaque.

--Fatigue intellectuelle : une cuillerée à soupe de miel et une cuillerée à soupe de jus de citron mûr dans un peu d'eau . le tout doit faire un quart de litre. Boire le tout en une seule prise.

--Fièvre : Faire une cure de l'eau citronnée.

--Femme enceinte : prendre une cuillerée à soupe de miel et une cuillerée à soupe de jus de citron, 3 fois par semaine, aussi longtemps que possible.

--Foie : Le miel stimule le foie, corrige les troubles hépatiques et contribue à une véritable rééducation du foie.

--Gingivite : rincer la bouche avec le mélange d'une cuillerée à soupe de miel ,le jus d'une cuillerée à soupe de citron et un quart de litre d'eau.

--Prostatite : La consommation quotidienne et régulière du pollen et du miel naturel soulage l'hypertrophie de la prostate.

-- Inflammation des paupières : application locale du miel.

--fatigue générale : une cuillerée à soupe de miel dans un demi-verre à bière de jus d'orange plus le jaune d'œuf naturel.

Tisane 26. Quelques remèdes à base du citron.

Hépatite, calculs, cancer, diabète et hypertension.

Sur 24 jours faire une cure citrique de la façon suivante :

Le premier jour au matin , prendre le jus d'un demi-citron bien mûr dans un verre d'eau tiède sans sucre.

Le deuxième jour au matin, prendre le jus d'un citron bien mûr dans un verre d'eau tiède sans sucre.

Le troisième jour au matin , prendre le jus d'un citron et demi dans un verre d'eau tiède sans sucre.

Ainsi de suite jusqu'au 8 ième où vous prendrez le jus de 4 citrons bien mûrs dans un verre d'eau tiède sans sucre.

Puis, à partir du 9ème jour, diminuer d'un demi citron par jour (trois et demi, trois, deux et demi, deux, un et demi, un et enfin demi) pour arriver au 15 ème jour. Reprendre comme au premier jour à partir du 16ème jusqu'au 24 ème jour.

NB: tout le monde doit faire régulièrement cette cure de citron, une fois tous les trois mois (une fois par trimestre).

Convalescence. Déposer une poignée de feuilles fraîches du citronnier dans un récipient à couvercle, verser dessus 1 litre d'eau bouillante puis laisser infuser pendant 1 heure. Sucre au miel et boire un verre à madère , deux fois par jour.

Angine et glossite. Gargarisme au jus de citron pur chez l'adulte, et dilué dans un peu d'eau bouillie chez l'enfant.

Blessure, plaies infectées. Le jus de citron pur constitue un excellent antiseptique pour les plaies.

Décalcification , état fébrile. Prendre, 2 à 3 fois par jour un mélange homogène de jus de citron +poudre de moringa+un peu d'eau chaude.

Fièvres. Prendre une infusion préparée avec 3 gros citrons bien mûrs, hachés dans un litre d'eau et sucrée au miel.

Diabète .Prendre au milieu de chaque repas, le jus non sucré d'un citron bien mûr.

Hémorroïdes. Faire des applications sur l'anus des compresses d'eau fortement citronnée.

Hémorragies nasales. Tampon de coton imbibé du jus de citron.

Hypertension .Prendre le jus d'un citron bien mûr dans un verre d'eau chaude, deux fois par jour.

Lithiase hépatique. Faire une cure de citron.

Maladies cardiovasculaires.

-- Faire régulièrement une cure de citron.

-- Prendre un comprimé d'aspirine 100 mg tous les soirs au coucher.

-- Ayez toujours de l'aspirine sur vous, pour en prendre en cas de malaise au niveau de la poitrine.

Obésité. Faire régulièrement des cures de citron.

Vers intestinaux : Oxyures. Durant 5 jours, prendre chaque matin à jeun, des pépins de citron broyés avec du miel.

NB : A chaque fois que vous prenez le citron, croquer quelques graines. Cela fait du bien à l'organisme.

Sinusite .A l'aide d'une poire faire un bain nasale avec : jus de citron + sel gris + un peu d'eau tiède.

Rhumatisme. Faire une cure de citron

Contre les petites rugosités de la peau: Le citron a une action adoucissante sur la peau. Si vous avez les coudes, les genoux ou les talons rugueux, coupez un citron en deux et frottez doucement les parties concernées pendant quelques minutes. Mélangez du jus de citron à de la glycérine, vous obtiendrez une excellente lotion nettoyante et adoucissante.

Dents blanches. Pour avoir des dents blanches et réduire le tartre, brossez-les deux fois par semaine avec du jus de citron puis rincez votre bouche. Par contre, évitez le contact prolongé du citron dans la bouche car sa concentration en acide citrique, pourrait endommager l'émail de vos dents. Pour enrayer le saignement des gencives après le brossage des dents, prenez une écorce de citron et frottez fermement vos gencives avec l'intérieur de l'écorce (partie blanche).

Bronchite et fièvre. Prendre un jus de citron frais avec de l'eau tiède et du miel. Son essence qui est riche en terpènes a également une action expectorante.

Sinusite .Lorsque les sinus sont infectés, on préconise une douche nasale : mélanger quelques gouttes de jus de citron frais et une pincée de sel gris dans un peu d'eau tiède, instiller dans la cavité nasale à l'aide d'une poire à oreille ou inhaler par le nez (une goutte par narine, posée sur la main) en répétant l'opération deux à trois fois. Éternuements garantis, signe que le citron fait son effet !

Anti-migraineux. En cas de migraine, on recommande d'appliquer des compresses de jus de citron ou de mettre quelques tranches de citron sur les tempes pour soulager la douleur. Autre solution, prendre un bain de pieds prolongé dans une bassine d'eau chaude additionnée de 3 ou 4 citrons coupés.

Tisane 27 Quelques trucs pour la maison.

—Les taches de légumes , de fruits ou d'encre sur les doigts s'enlèvent facilement avec du jus de citron.

—Pour enlever la rouille sur un linge blanc : placer une rondelle de citron entre 2 couches de tissus. Poser cela sur la tache et appuyer un fer à repasser très chaud. Recommencer si besoin.

—Pour éloigner les fourmis, déposer un citron pourri.

—Pour nettoyer les cuivres noircis, les frotter avec un demi-citron dont on a recouvert la section avec du sel gemme (sel de terre ou sel roche).

—Pour nettoyer les bijoux d'argent, les frotter avec une tranche de citron, rincer à l'eau chaude et sécher.

—Contre les termites, sécher des écorces de citron. Les mettre dans de petits sachets que l'on suspend dans les placards.

—Pour nettoyer un lavabo taché ; frotter la partie avec le mélange d'un demi-verre à bière de jus de citron et une grosse pincée de sel.

Tisane 28 Soins de beauté pour tous.

1—Déodorant et ongles cassants.

a) Le jus de citron est un bon déodorant.

b) Tremper un morceau de coton dans le jus de citron. Frotter soigneusement matin et soir pendant une semaine.

2—Rides, peaux et visages grasses.

a) Les lotions du visage, deux fois par jour avec du jus de citron aide à faire disparaître les tâches, éclaircissent également le teint et combattent les crevasses, les gerçures, toutes les irritations.

b) Grâce à sa propriété régulatrice de la vasomotricité cutanée, le jus de citron employé pur adoucit et éclaircit l'épiderme, notamment celui des personnes dont la peau est grasse.

c) lotion du visage matin et soir au jus de citron par un tampon de coton. Laisser sécher pendant 20 mn à l'air sans essuyer avant crème ou poudrage si on en fait usage.

3—Les tâches rouges sur la peau et tâches de rousseur.

Frotter la partie concernée avec un morceau de coton hydrophile imbibé de jus de citron légèrement salé.

4—Entretenir la douceur des mains.

Les enduire d'un mélange de jus de citron mûr, eau de Cologne et glycérine en parties égales.

5—Contre la mauvaise haleine.

Pour la combattre faire des bains de bouche les matins à jeun, vers le soir et la nuit avant de se coucher avec la préparation suivante : 7 cuillerées à soupe de jus de citron mûr dans un quart de litre d'eau bouillant. Après avoir bien agité, ajouter deux cuillerées à café de graines d'anis en poudre. Laisser reposer pendant 4 heures et passer.

6—Cheveux.

a) Pour donner de l'éclat à vos cheveux après le shampoing et si vous n'avez pas de cheveux secs, rincez-les avec un peu d'eau additionnée de jus de citron. Ce dernier remplacera avantageusement le vinaigre que l'on utilisait autrefois pour embellir la chevelure. Il la parfamera plus agréablement.

Le jus de citron est utilisé pour masser le cuir chevelu, le fortifier, le dégraisser. IL peut-être fixatif des cheveux.

7—Dents

a) Pour avoir les dents bien blanches et les gencives fortifiées, brossage hebdomadaire avec le jus de citron mûr.

b) Pour faciliter la sortie des dents d'un bébé, avec le doigt très propre trempé dans un mélange en parties égales d'eau bouillie et du jus de citron, frotter ses gencives.

8—Pieds.

Pour les soulager de la fatigue et combattre leur gonflement, les frotter avec un jus de citron imbibé dans un morceau de coton.

Tisane 29 autres remèdes

LES ABCES

- Appliquer sur l'abcès de temps en temps pour le faire mûrir du miel
- Appliquer sur l'abcès de l'oignon cuit en cataplasme
- Appliquer sur l'abcès des feuilles de chou pilées en cataplasme pour les guérir et les cicatriser
- Appliquer en cataplasme de la purée de navet chaude mélangée à de l'huile d'olive sur l'abcès pour soulager les douleurs.

Abcès dentaires

- Faire des bains de bouche avec une infusion des racines de fagara.
- Mâcher et avaler des racines de fagara.

L'ANEMIE

- Prendre le matin à jeun, 1 cuillerée à soupe de miel ajoutée à 2 cuillerées à soupe de jus de citron
- Manger chaque matin de la carotte crue à jeun
- Prendre une décoction constituée de 100 g de racine fraîche de persil pour 1 litre d'eau, puis boire cette décoction à raison de 3 verres de thé par jour pendant les repas
- Manger 100 g de betterave rouge râpée et 150 g de carottes par jour

ANGINE

- Effectuer des gargarismes au jus de citron pur.
- Manger des racines de faux kinkéliba légèrement brûlées.
- Laper une pincée de poudre de petit piment.
- Laver et manger du gingembre cru.
- Manger et avaler des racines de fagara.

ASTHME

- Prendre une infusion de feuilles de laurier.
- Prendre un demi verre de thé chaud en cas de crise d'asthme

--Prendre une infusion de quelques feuilles de menthe.

Blessures et plaies.

--Appliquer du jus de citron sur les plaies pour nettoyer celles-ci, le citron;

--Passer dans la blessure de l'huile de frein.

--Appliquez du miel sur la plaie .

--Passer du jus d'aloès vera dans la blessure ou la plaie.

Brulures.

-- Passer du miel sur les parties atteintes.

--Mélanger de l'huile végétale à de l'oignon cuit et appliquer en cataplasme.

--Passer du jus d'aloès vera sur les brûlures.

Chute de cheveux

--Faire un mélange d'oignon, de sel, et de poivre et appliquer localement sur la tête.

--Appliquer 2 fois par jour sur la tête du jus d'oignon

--Faire une solution de feuilles de patate douce dans de l'eau et appliquer sur le cuir chevelu. (favorise la repousse des cheveux)

CONSTIPATION

-- Boire chaque matin a jeun un sirop composé d'une cuillerée à soupe de miel et une cuillerée à café de jus de citron dans ½ litre d'eau

--Prendre 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive le soir avant de se coucher, et 1 verre d'eau tiède le matin au lever

--Prendre à jeun le matin 2 cuillerées à soupe de miel.

COR SUR LES PIEDS

-- Appliquer une gousse écrasée ou une rondelle d'ail sur le cor, maintenir avec une bande chaque jour jusqu'à la chute du cor (attention, mettre l'ail uniquement sur le cor, ne pas dépasser le cor)

--Placer le pied dans de l'eau tiède pendant 5 minutes puis limer le cor

DOULEURS DENTAIRES

-- Frotter la partie douloureuse avec la chair d'une gousse d'ail jusqu'à ce que la douleur cesse.

--Placer dans la cavité douloureuse un tampon de coton imbibé de jus d'oignon.

SIDIBE ISSA

--Rincez-vous la bouche avec une décoction de clou de girofle (khorompole)

--Bouillir une cuillerée à café de la graine de nigelle (habbat sawda) dans un ½ verre de vinaigre, puis en faire des bains de bouche

--Mâcher du piment pendant quelques minutes (uniquement pour adultes)

DIARRHEE

-- Cure de banane plantain.

--Cure d'eau de cuisson du riz.

--Boire sur quelques jours une décoction des feuilles de goyavier.

--Manger de l'argile blanche ou verte bien tendre.

ECZEMA

--Utiliser comme lotion le jus de carotte.

FATIGUE

--Cure de citron obligatoire..

--Faire un massage le long de la colonne vertébrale avec une lotion d'ail.

--Boire un verre de thé avec du jus de citron sucré au miel.

--Prendre comme complément alimentaire la poudre de feuilles de moringa.

--Faire une cure de jus d'orange.

--Prendre le calcium diététique comme complément alimentaire.

Fièvre.

--Massage avec de l'huile ou du beurre de karité.

--S'enrouler d'un morceau de tissu aspergé d'eau..

--Boire de l'eau chaude.

--Se laver avec de l'eau froide dans la nuit profonde.

--Boire une décoction d'écorces de caïlcédrat.

Faiblesse sexuelle.

--Prendre comme complément alimentaire la pource de feuilles de moringa.

-- Manger de temps en temps le petit cola.

SIDIBE ISSA

--Manger de temps en temps le gingembre.

--Réduire en poudre : petit cola + gingembre et prendre le mélange avec du miel.

GRIPPE

--Cure de citron obligatoire et repos.

--Préparer et boire de la menthe au citron

--Boire du tilleul au citron

--Macérer un gros oignon haché fin dans ½ litre d'eau et boire.

Hémorroïdes.

--Passer dans l'anus beurre de karité + poudre de tabac en pommade.

-- Appliquer des cataplasmes d'oignon frais haché pour soulager la douleur.

--Bouillir des feuilles de citronnelle dans 5 litres d'eau, puis faire un bain de siège pendant 20 minutes.

--Faire de simple lavement avec l'huile d'olive.

--Tous les matins à jeun prendre une cuillerée à soupe d'huile d'olive + jus d'un citron.

Hypertension

-- Boire une infusion de feuilles de lauriers au coucher.

--Boire du jus d'ail.

--Faire bouillir pendant 15 minutes de la barbe de maïs avec 1 litre d'eau, puis boire le tout durant la journée.

--Bouillir un gros oignon dans 1 litre d'eau puis boire 2 fois par jour. .

INSOMNIE

--Prendre du jus d'oignon

--Déposer dans sa chambre des feuilles fraîches de corossol.

Déposer dans sa chambre des feuilles fraîches d'oranger.

Mal de dos.

--Massage du dos avec l'huile de nigelle.

--Massage du dos avec l'huile d'olive.

SIDIBE ISSA

--Massage du dos avec le beurre de karité + petit piment.

Mal de gorge.

-- Cure de citron.

--Prendre quelques goutte d'alcool de menthe diluée dans de l'eau.

Mauvaise haleine.

--Mâcher quelques feuilles de persil cru ou quelques graines de café.

-- Mâcher des feuilles de menthe.

--Prendre du jus d'aloès vera.

--Croquer les pépins de citron.

Migraines

-- Masser les tempes

--Grater la tête avec les ongles.

-- Respirer un peu de zoro..

-- Se reposer simplement.

--Poser la paume des mains sur le front et se détendre.

Moustiques.

--Placer quelques gouttes d'essence d'oignon dans la chambre pour éloigner les moustiques.

--Placer des feuilles de citronnelle dans la chambre.

--Placer des feuilles de neem dans la chambre.

--Mettre quelques gouttes d'essnce de citronnelle dans la chambre.

Nez bouché.

--Se mettre au chaud.

--Faire des lavages très réguliers de nez avec de l'eau citronnée..

--Respirer profondément un mouchoir imbibé d'essence d'eucalyptus

..--Bain de pieds avec de l'eau chaude contenant un peu de sel marrin.

Otite.

-- Mettre une goutte d'huile claire dans chaque oreille.

SIDIBE ISSA

--Mettre un peu de zoro dans du coton et placer à l'orifice de chaque oreille.

Panaris

--Mettre le doigt dans le trou d'un citron chauffé.

--Mettre son doigt dans de l'huile de fren des voitures.

--Mettre son doigt dans de l'eau de javel pure.

Piqûres d'insectes.

--Couper une tranche de citron et frotter sur la piqûre.

--Appliquer sur la piqûre du jus d'oignon puis frotter pendant 1 à 2 minutes.

Rhume.

--Laisser couler le rhume deux ou trois jours avant d'agir.

--Inhaler une eau chaude contenant du liniment ou zoro chinois, ou le menthol.

--Respirer le campho.

--Faire une cure de citron.

--Frotter les mains avec du zoro et respirer l'essence.

Rhumatisme.

-- Faire une cure de citron d'une semaine tous les mois..

--Cataplasme d'argile sur les articulations douloureuses.

--Faire un massage avec de l'huile rouge ou du beurre de karité.

--Faire une pommade de beurre de karité + petit piment pour frotter les parties douloureuses.

--Massage avec les liniments, ou zoro chinois ou une pommade piquante.

. Saignement de nez.

-- Utiliser un tampon de coton imbibé de jus de citron.

--Respirer le charbon de bois en fixant le plafond ou le ciel.

Toux

--Mâcher et avaler du gingembre avec du sucre roux.

--Mâcher le petit cola légèrement grillé.

--Prendre de l'eau citronnée tiède avec du miel.

--Prendre un mélange de gingembre et de miel 3 fois par jour.

Ulcère de l'estomac.

--En crise, boire du lait peack.

--Manger de l'argile blanche ou de l'argile verte bien tendre (kalaba ou kaolin) les matins à jeun.

Vers intestinaux

--Pour combattre toutes les espèces de vers intestinaux, manger chaque matin a jeun de l'ail.

--Pour lutter contre les oxyures, manger le citron entier (zeste, pépin, jus)

-- Contre la plupart des ves intestinaux , faire une cure de graines de papayes pendant 7 jours.

Remèdes à base de citron.

Hépatite, calculs, cancer, diabète et hypertension.

Sur 24 jours faire une cure citrique de la façon suivante :

Le premier jour au matin , prendre le jus d'un demi-citron bien mûr dans un verre d'eau tiède sans sucre.

Le deuxième jour au matin, prendre le jus d'un citron bien mûr dans un verre d'eau tiède sans sucre.

Le troisième jour au matin , prendre le jus d'un citron et demi dans un verre d'eau tiède sans sucre.

Ainsi de suite jusqu'au 8 ième où vous prendrez le jus de 4 citrons bien mûrs dans un verre d'eau tiède sans sucre.

Puis, à partir du 9ème jour, diminuer d'un demi citron par jour (trois et demi, trois, deux et demi, deux, un et demi, un et enfin demi) pour arriver au 15 ème jour. Reprendre comme au premier jour à partir du 16ème jusqu'au 24 ème jour.

NB: tout le monde doit faire régulièrement cette cure de citron, une fois tous les trois mois (une fois par trimestre).

Convalescence.

Déposer une poignée de feuilles fraîches du citronnier dans un récipient à couvercle, verser dessus 1 litre d'eau bouillante puis laisser infuser pendant 1 heure. Sucrez au miel et boire un verre à madère , deux fois par jour.

Angine et glossite.

Gargarisme au jus de citron pur chez l'adulte, et dilué dans un peu d'eau bouillie chez l'enfant.

Blessure, plaies infectées.

Le jus de citron pur constitue un excellent antiseptique pour les plaies.

Décalcification , état fébrile.

Prendre, 2 à 3 fois par jour un mélange homogène de jus de citron + poudre de moringa+un peu d'eau chaude.

Fièvres.

Prendre une infusion préparée avec 3 gros citrons bien mûrs, hachés dans un litre d'eau et sucrée au miel.

Diabète.

Prendre au milieu de chaque repas, le jus non sucré d'un citron bien mûr.

Hémorroïdes.

Faire des applications sur l'anus des compresses d'eau fortement citronnée.

Hémorragies nasales.

Tampon de coton imbibé du jus de citron.

Hypertension .

Prendre le jus d'un citron bien mûr dans un verre d'eau chaude, deux fois par jour.

Lithiase hépatique.

Faire une cure de citron.

Maladies cardiovasculaires.

-- Faire régulièrement une cure de citron.

-- Prendre un comprimé d'aspirine 100 mg tous les soirs au coucher.

-- Ayez toujours de l'aspirine sur vous, pour en prendre en cas de malaise au niveau de la poitrine.

Obésité.

Faire régulièrement des cures de citron.

Vers intestinaux : Oxyures.

Durant 5 jours, prendre chaque matin à jeun, des pépins de citron broyés avec du miel.

NB : A chaque fois que vous prenez le citron, croquer quelques graines. Cela fait du bien à l'organisme.

Sinusite.

A l'aide d'une poire faire un bain nasale avec : jus de citron + sel gris + un peu d'eau tiède.

Rhumatisme.

Faire une cure de citron

Contre les petites rugosités de la peau

Le citron a une action adoucissante sur la peau. Si vous avez les coudes, les genoux ou les talons rugueux, coupez un citron en deux et frottez doucement les parties concernées pendant quelques minutes. Mélangez du jus de citron à de la glycérine, vous obtiendrez une excellente lotion nettoyante et adoucissante.

Dents blanches

Pour avoir des dents blanches et réduire le tartre, brossez-les deux fois par semaine avec du jus de citron puis rincez votre bouche. Par contre, évitez le contact prolongé du citron dans la bouche car sa concentration en acide citrique, pourrait endommager l'émail de vos dents. Pour enrayer le saignement des gencives après le brossage des dents, prenez une écorce de citron et frottez fermement vos gencives avec l'intérieur de l'écorce (partie blanche).

Bronchite et fièvre.

Prendre un jus de citron frais avec de l'eau tiède et du miel. Son essence qui est riche en terpènes a également une action expectorante.

Sinusite

Lorsque les sinus sont infectés, on préconise une douche nasale : mélanger quelques gouttes de jus de citron frais et une pincée de sel gris dans un peu d'eau tiède, instiller dans la cavité nasale à l'aide d'une poire à oreille ou inhaler par le nez (une goutte par narine, posée sur la main) en répétant l'opération deux à trois fois. Éternuements garantis, signe que le citron fait son effet !

À anti-migraineux

En cas de migraine, on recommande d'appliquer des compresses de jus de citron ou de mettre quelques tranches de citron sur les tempes pour soulager la douleur. Autre solution, prendre un bain de pieds prolongé dans une bassine d'eau chaude additionnée de 3 ou 4 citrons coupés.

Quelques trucs pour la maison.

1—Les taches de légumes , de fruits ou d'encre sur les doigts s'enlèvent facilement avec du jus de citron.

2—Pour enlever la rouille sur un linge blanc : placer une rondelle de citron entre 2 couches de tissus. Poser cela sur la tache et appuyer un fer à repasser très chaud. Recommencer si besoin.

3—Pour éloigner les fourmis, déposer un citron pourri.

4—Pour nettoyer les cuivres noircis, les frotter avec un demi-citron dont on a recouvert la section avec du sel gemme (sel de terre ou sel roche).

5—Pour nettoyer les bijoux d'argent, les frotter avec une tranche de citron, rincer à l'eau chaude et sécher.

6—Contre les termites, sécher des écorces de citron. Les mettre dans de petits sachets que l'on suspend dans les placards.

7—Pour nettoyer un lavabo taché ; frotter la partie avec le mélange d'un demi-verre à bière de jus de citron et une grosse pincée de sel.

Soins de beauté pour tous.

1—Déodorant et ongles cassants.

a) Le jus de citron est un bon déodorant.

b) Tremper un morceau de coton dans le jus de citron. Frotter soigneusement matin et soir pendant une semaine.

2—Rides, peaux et visages grasses.

a) Les lotions du visage, deux fois par jour avec du jus de citron aide à faire disparaître les taches, éclaircissent également le teint et combattent les crevasses, les gerçures, toutes les irritations.

b) Grâce à sa propriété régulatrice de la vasomotricité cutanée, le jus de citron employé pur adoucit et éclaircit l'épiderme, notamment celui des personnes dont la peau est grasse.

c) lotion du visage matin et soir au jus de citron par un tampon de coton. Laisser sécher pendant 20 mn à l'air sans essuyer avant crème ou poudrage si on en fait usage.

3—Les taches rouges sur la peau et taches de rousseur.

Frotter la partie concernée avec un morceau de coton hydrophile imbibé de jus de citron légèrement salé.

4—Entretenir la douceur des mains.

Les enduire d'un mélange de jus de citron mûr, eau de Cologne et glycérine en parties égales.

5—Contre la mauvaise haleine.

Pour la combattre faire des bains de bouche les matins à jeun, vers le soir et la nuit avant de se coucher avec la préparation suivante : 7 cuillerées à soupe de jus de citron mûr dans un quart de litre d'eau bouillant. Après avoir bien agité, ajouter deux cuillerées à café de graines d'anis en poudre. Laisser reposer pendant 4 heures et passer.

6—Cheveux.

a) Pour donner de l'éclat à vos cheveux après le shampoing et si vous n'avez pas de cheveux secs, rincez-les avec un peu d'eau additionnée de jus de citron. Ce dernier remplacera avantageusement le vinaigre que l'on utilisait autrefois pour embellir la chevelure. Il la parfamera plus agréablement.

Le jus de citron est utilisé pour masser le cuir chevelu, le fortifier, le dégraisser. IL peut-être fixatif des cheveux.

7—Dents

a) Pour avoir les dents bien blanches et les gencives fortifiées, brossage hebdomadaire avec le jus de citron mûr.

b) Pour faciliter la sortie des dents d'un bébé, avec le doigt très propre trempé dans un mélange en parties égales d'eau bouillie et du jus de citron, frotter ses gencives.

8—Pieds.

Pour les soulager de la fatigue et combattre leur gonflement, les frotter avec un jus de citron imbibé dans un morceau de coton.

Bibliographie : Le citron par Eric Nigelle, Edition de la Santé Globale(1990).

L'oignon par Eric Nigelle Edition Andrillon (1980)

La pharmacie naturelle par le centre ORIDA. Agri Promo N°44 Arbre et Plantes utiles. Environnement Africain.

Mes cours de Phyto-Aromathérapie du professeur Raymond LAUTIE Edition Naturazur

Plantes aphrodisiaques d'Afrique.

L'idéal pour l'homme.

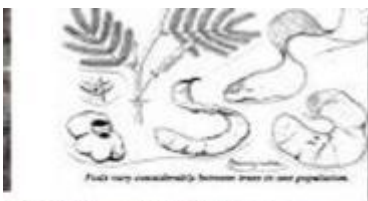
L'homme doit rester virile jusqu'à un âge très avancé comme au temps de nos parents où l'homme restait virile jusqu'à se permettre de gérer avec beaucoup de vigueur une jeune épouse malgré son âge avancé. Les plantes qui suivent vous permettrons de rester en forme jusqu'au bout et de bien gérer votre épouse presque, comme au début avec jouissance et une bonne fréquence. Faites en usage avec

modération à l'âge adulte et dites adieu faiblesse sexuelle, adieu impuissance, adieu éjaculation précoce, adieu stérilité masculine, etc. Les jeunes gens et les adultes en bonne santé sexuelle ne devraient pas en avoir besoin à cause des risques d'accoutumance. Il faut retarder le plus possible l'utilisation de ces plantes (au moins 40 ans) pour des besoins sexuelles sauf si votre virilité est en baisse. Ces plantes sont bien tolérées comme stimulant ponctuel mais sans abus à cause des risques de convulsion et d'accoutumance. La médecine Africaine les utilise pour les cas de faiblesses sexuelles, de stérilité masculine, d'impuissance, d'éjaculation précoce, de sperme trop fluide, de fatigue, etc. De toutes les façons, votre épouse utilise déjà quelques une de ces plantes (gingembre, poivre, safran, noix de muscade, piment, céleri, xylopie, ail, oignon, les épices et condiments, etc) en cuisine pour le bonheur du couple sans s'en rendre compte. Ainsi certains repas sont plus excitants que d'autres et vous restez actif grâce à votre épouse.

Voici la liste des plantes aphrodisiaques d'Afrique.

adansonia digitata, *afroformosa laxiflora* (*wesajou en goun*) *moringa oléifera*, *waltheria indica*, *musa sinensis*, *pergularia daemia*, **Acacia Albida**, **alchornea floribunda** , **arachis hypogeo** , racine de **caesalpinia bonduc**, **cnestis ferruginea** (**agbobiawun**), **voacanga africana**(**agbosoun ningla**), **cissus quadrangularis** (**kankpé**) **adenia lobata**(**dédô en goun**), **carpolobia lutéa** (**aviatin**), **acacia seyal** , **aframomum melegueta** , **anogeissus Leiocarpus**, **boscia Senegalensis**, **Cassia Sieberiana**, **Cassia occidentalis** , **Cola nitida**, **cola acuminata**, **garcinia cola**, **Cochospermum tinctorium** , **Combretum glutinosum** , **Cordyla pinnata**, **Citropsis articulata** , **diospyros mespiliformis**, **Euphorbia hirta**, **guiera senegalensis**, **hymenocardia acida**, **hibiscus sabdariffa**, **Leptadenia hastata**, **nauclea latifolia**, **pausinystalia Johimbe** , **Securinega virosa** , **Syzygium aromaticum** , **Sphenocentrum jollyanum**, **tamarindus Indica**, **boscia Senegalensis** **Xylopie aethiopica**, **Zingiber officinale**, **huile d'olive**, **huile de nigelle**, **lonchocarpus cyanescens**, etc.

Acacia albida



Acacia albida(aphro et tonique)

Français : Cadde. Wolof : Kad. Haoussa : Gao. Peulh : Tiaski, Tchaiki. Moore : Zanga, zaaga

Description

L'acacia albida est un arbre épineux que l'on retrouve dans le nord de toute l'Afrique de l'Ouest. Il peut atteindre 20-25m de haut, avec un fût droit et cylindrique

atteignant 1m de diamètre, et à cime arrondie plus ou moins dense. L'écorce est gris brun, profondément fissurée ou crevassée, fibreuse, et à tranche brun pâle. L'écorce est utilisée en décoction contre la diarrhée et la fatigue.

Utilisations

--Faiblesse sexuelle.

Boire une décoction des feuilles et des racines. Ajouter miel et citron à la prise.

--Diarrhées

Prendre la poudre d'écorces et de gomme.

Adenia lobata



Adenia lobata(aphro,tonique, analgésique, etc)

Famille :Passifloraceae

Synonymes: Adenia mannii , Adenia schweinfurthii , Adenia rumicifolia

Noms vernaculaires : Ngole (Sw). Goun et FON du BENIN : Dèdô.

Description

Grande liane, lisse ou munie de tubercules ; écorce verte à rouge-brun ; sève claire, et gluante comme le sperme virant au rouge ; tiges pourvues de vrilles simples ou 3(-7)-fides atteignant 25 cm de long. Feuilles alternes, simples ; stipules triangulaires, de 0,5–1 mm de long, tombant rapidement.. C'est grosse liane pousse facilement dans les petites forêts d'Afrique de L'Ouest et d'Afrique centrale. On la retrouve au sud de beaucoup de pays de l'Afrique de l'Ouest.

Emplois

--**Abcès et vers de guinée.**

on fait sécher les tiges feuillées à la chaleur et on les applique sur les plaies faites par le ver de Guinée pour l'en extraire, ou sur les abcès pour les faire mûrir.

--Fièvre , paludisme et rhumatismes

.La décoction des feuilles apaise la fièvre et les douleurs de rhumatismes.

--Palpitations

On consomme les feuilles avec de l'huile rouge et du sel.

-- la toux, la bronchite et la fièvre

Boire la macération dans l'eau de rameaux feuillés.

--Accouchement difficile

Pour faciliter l'accouchement, prendre dès les premiers signes, une macération de racines ou de jus de tige.

--Toux, bronchite et fièvre.

Boire sur 7 jours une décoction des feuilles sucrée au miel.

--Faiblesse sexuelle et gonorrhée

Boire une décoction des tiges ou manger la pulpe des tiges.

Aframomum melegueta



Aframomum melegueta (aphro, tonique, antibiotique, etc)

Français : Maniguette, graine du paradis, Yorouba : atare, Anglais : alligator pepper, Baoule : saa, Goun et Fon : atakoun.

Description

La Maniguette est une plante vivace qui produit une gousse brune qui contient de nombreuses petites graines. La Maniguette originaire de l'Afrique subtropicale (Ghana, Libéria, Côte d'Ivoire, Togo, BENIN, Nigeria) appartient à la famille botanique du gingembre, est plus aromatisée et plus forte que le poivre.

Utilisation

Les poivres de meleguete sont très utilisés en Afrique de L'Ouest et surtout au BENIN où ils font partie intégrante de tous les rites initiatiques. Dans les

couverts on ne peut rien faire sans les poivres de meleguete, les colas et l'alcool SODABI. Là où ces produits apparaissent, beaucoup de forces se positionnent. Que vous le croyiez ou non, c'est comme ça. En plus de ces propriétés magiques, stimulantes et piquantes, les poivres de meleguete sont antibiotiques, antiseptiques, anti-inflammatoires, antifongiques et aphrodisiaques. En poudre, elle est utilisée pour augmenter la fréquence des pénétrations et les éjaculations chez l'homme. Bon aphrodisiaque :

Réduire en poudre à part égale : poivres de meleguete+petit colas+gingembre+un peu de sperme d'éléphant.

NB : Si vous ne trouvez pas le sperme d'éléphant, ce n'est pas grave. Mais le centre peut vous aider.

MD : Vous prenez quelques pincées de la poudre dans du miel un peu avant l'acte.

rachis hypogeo(les arachides)

Arachis hypogeo(les arachides)

Français : Arachide. Wolof : Guertté Goun : Azinn.

Description

On connaît les arachides pour ses graines. Les graines se mangent bien, les feuilles et les cosse vides sont diurétiques.

Propriétés et utilisations

Les graines d'arachides sont une excellente source de : fer, protéines végétales, cuivre, manganèse, zinc, phosphore, magnésium, sels minéraux en vitamines B1, B3, B6. et E et fibres. La haute teneur des graines en zinc et vitamine E en fait un puissant supplément alimentaire pour les hommes. C'est un bon aphrodisiaque naturel qui améliore la qualité du sperme et rend l'homme fécond. Les femmes aussi ne sont pas oublier si elle ne sont pas obèses pour réduire les gras car la vitamine E est une vitamine de fécondité pour tout le monde. Privilégier les graines fraîches et l'huile d'arachide pression à froid mais la vitamine E est liposoluble et résiste à la chaleur. En décoction les feuilles et les cosses sont diurétiques.

Boscia senegalensis

Français : Boscia du Senegal, Wolof : Ndiandam , Dendi : Hasu

Description

Arbuste ou arbrisseau de 1-5m de haut, toujours vert, à cime arrondie et dense. Son écorce est lisse plus ou moins granuleuse, gris noirâtre, à tranche jaunâtre avec rhytidome vert. Les rameaux sont gris bruns, plus ou moins pubescents. Les feuilles alternes coriaces et rigides à dessus vert foncé glabre et dessous clair plus ou moins

pubescent, sont de taille très variable. Au Sénégal, au Mali, au Burkina Faso on peut facilement s'en procurer.

Utilisations :

--Rhumatisme , urticaire et asthénie.

Boire sur plusieurs jours, une décoction des écorces, des racines et des feuilles. On peut y ajouter , quelques écorces de Fagara et de Caïlcédrat.

--Faiblesse et impuissance sexuelle

Boire une décoction des racines et écorces de boscia + racines de cassia sibériana.

Caesalpinia bonduc

Caesalpinia bonduc (diabète, faiblesse, douleurs, etc)

Noms vernaculaires : Adjikou en goun et FON au BENIN.

Description

C'est une petite plante épineuse et buissonneuse sous forme de liane, dont les graines sont utilisées pour le domino ou awalé de RCI. Elle pousse souvent sur les murs de maison. Les racines sont aphrodisiaques.

Usages

--Fièvre et maux de tête.

Prendre La décoction des feuilles et des racines. 2 verres par jour pendant 7 jours.

--Douleurs de poitrine.

Masser la poitrine avec la décoction chaude des feuilles.

--Faiblesse sexuelle et asthme.

Prendre la décoction des feuilles et des racines.

--Règles douloureuses

Boire durant les règles une décoction des feuilles et des racines..

--Diabète

Prendre comme complément alimentaire la poudre des graines.

Cassia sieberiana

Cassia sieberiana (DIURÉTIQUE DÉPURATIF)

Noms africains - Wolof: sindian - Bambara: sindian- Peuhl : sindia

Utilisation

Le *Cassia sieberiana* est une plante dont la racine est très utilisée comme tonique et aphrodisiaque en poudre ou en macération.. Les feuilles et les racines sont utilisées en macération comme dépuratif, fébrifuge, diurétique et antianémique. Les racines sont aphrodisiaques en décoction ou en macération. Mais la tisane est amère.

DESCRIPTION DE LA PLANTE

Petit arbre de 10 mètres de hauteur. Feuilles composées pennées. Les fleurs sont jaunes en grappes pendantes. L'arbre est fleuri en saison sèche. Les fruits sont des gousses cylindriques de 60 cm de longueur qui restent très longtemps sur l'arbre. On le trouve surtout dans le nord de la RCI et au Mali. Les feuilles sont très vertes et donne facilement leur couleur verte aux pommades.

EMPLOIS

Dépuratif, et tonique

Laisser macérer 100 grammes de racines dans un litre d'eau pendant 24 heures. Boire un verre le soir après le repas.

NB : La racine est diurétique, tonique et aphrodisiaque mais très amère. Les feuilles font pousser les cheveux. Remède expérimenté et confirmé. J'utilise les feuilles pour faire une pommade pousse cheveux très appréciée par les femmes.

Cissus quadrangularis

Cissus quadrangularis(aphro, antiinflammatoire, analgésique, etc)
Goun et Fon du BENIN : Kankpé, Asan, Alinkpé ou Avounga.

Utilisation

C'est une plante médicinale tonique, reminéralisante, antioxydante et analgésique, avec les propriétés spécifiques de guérir les fractures osseuses. Elle soigne la stérilité chez l'homme, de plus la tige feuillée augmente le poids des testicules et améliore avec efficacité la qualité du sperme. Elle tonifie les veines et active la circulation. Elle possède également des propriétés analgésiques et anti-inflammatoires comparables à celles de l'aspirine ou de l'ibuprofène. Mais la sève irrite la peau.

Description

C'est une liane qui pousse facilement dans les petites forêts d'Afrique de L'Ouest et d'Afrique centrale. On la retrouve au sud de beaucoup de pays de l'Afrique de l'Ouest. La sève est gluante comme le sperme mais très irritante et la liane doit être manipuler avec prudence.

Emplois

--**Aphrodisiaque**

Les racines sont utilisées en décoction, en infusion, en macération ou en poudre.

--**Problèmes de sperme et de stérilité chez l'homme.**

Boire la décoction des tiges feuillées et des racines pour augmenter le poids des testicules et améliorer avec efficacité la qualité du sperme..

CITROPSIS ARTICULATA

Description et utilisations

Cette plante est beaucoup plus présente en Afrique de l'EST et surtout en OUGANDA ou les feuilles, les racines et les écorces de l'arbre ont une bonne réputation d'aphrodisiaque. Ce qui malheureusement participe à son extermination et cet arbre se fait de plus en plus rare. Les gens doivent penser à sa protection et surtout à son reboisement.

Emplois

Impuissance, Faiblesse sexuelle.

Boire une décoction des feuilles, racines et écorces de citropsis articulata. Demi-verre deux

Cola acuminata

***Cola acuminata* (STIMULANT NERVEUX)**

Nom vulgaire: Kola

Noms africains - Wolof: guro - Bambara: goro - Peuhl: goro - Hausa: goro - Goun et Fon : Avi.

Utilisation

La plupart des Africains connaissent les trois formes de cola (garcinia kola, cola nitida, cola acuminata) et les utilisent fréquemment comme stimulant, antifatigue et même aphrodisiaque. Vous les trouverez dans tous les marchés en Afrique. Pas de mariage coutumier sans cola.

DESCRIPTION DE LA PLANTE

C'est un arbre de 5 à 10 mètres de hauteur avec un tronc droit. Les feuilles alternes et ovales possèdent un long pétiole. Les fleurs sont groupées en grappes de couleur jaune. Les fruits sont formés de cinq carpelles d'environ 16 centimètres de longueur et contiennent 4 à 5 graines improprement appelées noix de kola. Les alcades se divisent en deux cotylédons. On peut avoir des noix plus ou moins rouges selon les variétés ou la conservation.

ACTION CURATIVE

Les noix de kola sont riches en caféine et en théobromine qui sont responsables de l'action stimulante sur le système nerveux. Mais cette action est moins brutale et plus prolongée par le fait que la caféine dans la noix fraîche est combinée à des tanins qui permettent une libération lente de celle-ci .

EMPLOIS

SIDIBE ISSA

--Stimulant nerveux

Manger en petits morceaux une noix par jour.

--Fatigue ou faiblesse sexuelle.

Mâcher et avaler par petits morceaux. Au plus une noix par jour.

Cola nitida

***Cola nitida* (STIMULANT NERVEUX)**

Nom vulgaire: Kola

Noms africains - Wolof: guro - Bambara: goro - Peuhl: goro - Hausa: goro - Goun et Fon : gba'n dja.

Utilisation

La plupart des Africains connaissent les trois formes de cola (*garcinia kola*, *cola nitida*, *cola acuminata*) et les utilisent fréquemment comme stimulant, antifatigue et même aphrodisiaque. Vous les trouverez dans tous les marchés en Afrique. Pas de mariage coutumier sans cola.

DESCRIPTION DE LA PLANTE

C'est un arbre de 5 à 10 mètres de hauteur avec un tronc droit. Les feuilles alternes et ovales possèdent un long pétiole. Les fleurs sont groupées en grappes de couleur jaune. Les fruits sont formés de cinq carpelles d'environ 16 centimètres de longueur et contiennent 4 à 5 graines improprement appelées noix de kola. Les alcades se divisent en deux cotylédons. On peut avoir des noix plus ou moins rouges selon les variétés ou la conservation.

ACTION CURATIVE

La composition des noix de kola est bien élucidée. C'est la caféine, base xanthique qui est responsable comme pour le café de l'action stimulante sur le système nerveux. Mais cette action est moins brutale et plus prolongée par le fait que la caféine dans la noix fraîche est combinée à des tanins qui permettent une libération lente de celle-ci .

EMPLOIS

--Stimulant nerveux - Hypnofuge

Manger en petits morceaux une noix par jour.

CORYNANTHE YOHIMBE

Français : Yohimbe ou Pausinystalia Yohimbe

Description et utilisations

L'Yohimbe est un arbre qui pousse en Afrique de l'Ouest dont on utilise l'écorce qui contient un alcaloïde de la « Yohimbine » aux propriétés vasodilatatrices particulièrement efficace au niveau des organes génitaux. Puissant aphrodisiaque il constitue un sacré remède contre l'impuissance et la frigidité. Arbre à feuilles persistantes et à petites fleurs jaunes, il est utilisé depuis très longtemps chez les tribus d'Afrique occidentale en tant que stimulant érotique. Il était employé lors de rituels et d'orgies sexuelles. Il est en vente dans les pharmacies.

Emplois

--Impuissance sexuelle, frigidité et éjaculation précoce.

Boire 1 h avant l'acte une infusion ou une décoction des écorces de yohimbine.

--Hypertension artérielle

Boire une décoction des écorces et feuilles de yohimbine.

NB : Mais attention, pas d'abus car il est toxique à haute dose et il est à proscrire en cas de maladies des reins ou du foie. Le yohimbine ou yohimbe se vend en pharmacie et vous devez demander conseil à votre pharmacien. La consommation du Yohimbe est réglementée dans de nombreux pays. N'utiliser que sous avis médical.

Garcinia Kola

Le garcinia kola ou petit cola est appelé «niel» ou «onye» dans la région forestière du Cameroun, et bita cola (bitter cola) en pidgin, puis Ahowé en Goun et Fon au BENIN

Description et Utilisations

C'est un grand arbre de diamètre moyen, pouvant atteindre 20m de hauteur. On en trouve suffisamment dans le sud du BENIN, à Porto-Novo. Les fruits sont jaunes brunes à maturité et chaque fruit renferme souvent quatre petits colas noyés dans une chaire acide. Dans mon jeune âge, j'en ai assuré la cueillette pendant longtemps jusqu'à casser mon bras gauche lors d'une chute et cela ne m'a guère dissuadé à recommencer. Cet arbre rapporte gros par ses fruits bien prisés et son bois très dur. Tout soigne sur cet arbre. Les écorces, les racines, les feuilles et les petits colas ont des vertus anti-inflammatoires, antimicrobiennes, antivirales et antidiabétiques. La graine est recherchée pour ses effets stimulants, remontants, aphrodisiaques, antidiabétiques, nettoyeur de mauvais cholestérol et protecteurs hépatiques.

Emploi

--Faiblesse et fatigue.

Manger en petits morceaux une noix par jour.

--Diabète.

Boire une décoction amère des écorces de garcinia kola.

--le petit cola est un coupe faim naturel. Mais ne pas abuser.

HYMENOCARDIA ACIDA

Français : Grand coeur rouge, Fon : Sokpètin ou sotinvè et Sobetige en minan.

Description

Hymenocardia acida est un arbuste avec une écorce lisse, brun clair au gris. Les Feuilles sont alternes, elliptiques ovales ou elliptiques lancéolées, largement arrondi ou échancré au sommet. On le retrouve facilement dans tous les pays de l'Afrique de l'Ouest et surtout au BENIN, TOGO et au NIGERIA. Dans les villages, les bonnes Dames en tirent un produit rouge appelé « sokpè » qu'on utilise dans les tisanes de fécondité et les rites de désenvoutement.

Utilisations

Les racines sont utilisées en décoction et fumigation contre les empoisonnements, le mauvais sort, et pour combattre les mauvais esprits. L'écorce en Décoction et en association avec les graines de xylopias sont utilisées pour traiter l'impuissance sexuelle, la faiblesse sexuelle et le dysfonctionnement érectile. Les feuilles s'emploient en décoction pour soigner les hémorroïdes, la conjonctivite, la faiblesse sexuelle et l'amaigrissement de l'enfant. Les rameaux aident à retrouver une vitalité sexuelle en baisse

SYZYGIUM AROMATICUM

SYZYGIUM AROMATICUM ou Eugenia Caryophyllata (aromatique, tonique et aphro)

Français : Clou de girofle. Wolof : Khorompolé Goun et Fon : Atikin gba do ta.

Famille des Myrtacées

Description et utilisations.

On reconnaît l'arbre par ses fruits en forme de clou dégageant une odeur spéciale propre à l'essence de l'arbre. L'arbre tire son nom « d'arbre à clou » en français et en goun, de la forme de ses fruits. Les fruits sont utilisés comme épice en cuisine et en pharmacopée pour ses vertus antiseptiques, analgésiques, anesthésiants, stimulants et aphrodisiaques. Le clou de girofle est un des plus puissants aphrodisiaques naturels. Il est également efficace contre la fatigue mentale et physique et les pertes de mémoire.

Emplois

--Aphrodisiaque :

Prendre une pincée de poudre de clou de girofle dans du miel ou du citron 1 h avant l'acte.

SIDIBE ISSA

--Pour se faire aimer du sexe opposé.

Utiliser un parfum contenant un peu de clou de girofle.

--Maux de dents

Mettre une pincée de poudre de clou de girofle dans le trou de la dent malade.
Soulagement immédiat, le temps de voir le dentiste.

NB : Une décoction de petit cola + clou de girofle + un peu d'échalote est une bonne tisane aphrodisiaque.

Tamarindus indica



Tamarindus indica (*Digestif, stimulant et aphrodisiaque*)

Nom vulgaire: Tamarinier, Tamarin

Noms africains - Wolof: dakhar- Bambara: tombi, Ntomi, tumi- Peuhl: dam, dabé, dami, djammi- Hausa: tsamyia, tsamia-Goun et Fon du BENIN :tomi

Utilisation

Le fruit du Tamarinier est très largement employé en médecine populaire comme laxatif. On utilise aussi la pulpe de fruit comme fébrifuge mais surtout comme rafraichissant et calmant de la soif. La racine en décoction est un aphrodisiaque léger.

Description

C'est un arbre de 12 à 20 mètres de hauteur pouvant vivre très longtemps. Les feuilles sont paripennées. Les fleurs sont jaunâtres. Les fruits sont des gousses épaisses, ligneuses, contenant une pulpe entremêlée de fibres et engluant 5 à 6 graines. La racine est noire et très dure et est utilisée comme aphrodisiaque en macération dans de l'alcool SODABI ou un liqueur dur (40°)..

EMPLOIS

Laxatif

La macération des fruits dans de l'eau simple (froide ou chaude) donne une boisson rafraîchissante, légèrement acidulée et très appréciée en Afrique de l'Ouest. C'est un laxatif doux et un bon dépuratif.

NB : Les feuilles sont diurétiques et les racines entrent dans la composition des tisanes aphrodisiaques.

VOACANGA AFRICANA

Nom commun : Voacanga d'Afrique en Français, et Agbosou ningla en goun et Fon au BENIN.

Description:

Arbuste ou petit arbre à latex blanc atteignant 15 m de hauteur ; cime arrondie ; écorce brunâtre lenticellée, tranche jaune ou blanche tachetée d'orangé. Feuilles opposées, simples ; limbes obovales, cunées à la base, acuminés au sommet, glabres ou finement pubescentes à la face inférieure ; pétiole atteignant 1,5 cm de longueur. Inflorescences en corymbes terminaux atteignant 25 cm de longueur. Fleurs blanches, odorantes, souvent par paire ; corolle à tube court et 5 lobes obovales d'environ 1 cm de longueur dessus. Fruit : follicules globuleux de 3-5 cm de diamètre, accolés par paires, de couleur verte marbrée de blanc, mais devenant jaune à maturité. Graines nombreuses, petites et subglobuleuses. Floraison de novembre à avril. Fructification d'avril à septembre.

Utilisations:.

- Les racines en décoction sont cardiotoniques et aphrodisiaques.
- La décoction des feuilles et des racines soignent l'hypertension et l'artériosclérose.
- L'écorce en infusion ou en décoction agit comme calmant et traite l'épilepsie.
- Les feuilles en infusion soignent les œdèmes.
- Le latex soigne les plaies et la carie dentaire

XYLOPIA AETHIOPICA

XYLOPIA AETHIOPICA(aromatique,aphro, tonique, cholagogue,etc)

Français : Poivre de Selim, Piment noir de Guinée, Wolof : Xiar. Malinke : Kani. Haoussa : Kimba ;Goun et Fon : kpéjélé.

Famille de plante : Annonaceae

Originaires de l'Afrique tropicale (de l'Ethiopie au Ghana) les fruits du poivre de Selim ressemblent à des cosses de haricot, en plutôt petits. Ils sont marrons foncés, cylindriques, d'une longueur de 2.5 à 5 cm et une épaisseur de 4 à 6 mm ; Le contour des graines sont visibles de l'extérieur. Chaque cosse contient de 5 à 8 graines en forme de reins d'environ 5 mm de long. Les gousses sont aromatiques mais pas les graines.

Caractéristiques sensorielles

Aromatique, un peu âcre (piquant) et légèrement amer. Le poivre de Selim a été utilisé comme un substitut du poivre en Europe mais il a quasiment disparu avec l'importation massive du poivre noir d'Inde à partir du 16 ème siècle. Plus tard, le poivre de Selim fut vendu uniquement comme substitut du poivre (ou remplaçant) en temps de guerre ou manque de ressources; On retrouve les fruits dans la majorité des marchés de Afrique noire. Elle est utilisée comme épice mais aussi pour ses vertus médicinales et aphrodisiaques.

NB: Les fruits ont un effet très bénéfique sur le foi et entrent dans la composition de beaucoup de tisanes.

Emplois.

--On utilise les fruits en décoction pour les problèmes de faiblesse et de foi.

--Ulcère.

Piler légèrement les fruits et faire bouillir. Boire, demi-verre au cours des repas.

11-Trois axes pour booster l'énergie sexuelle.

Trois axes pour libérer votre énergie sexuelle

- La longueur
- L'épaisseur
- La performance sexuelle

L'homme prend vite conscience de son état sexuel : poils, taille, tour, sperme, érection, etc dès la puberté et commence par se poser de vraies questions par comparaison instinctivement de la taille de son pénis avec celui de ses paires. Les hommes pensent que toutes les femmes ont à vue d'œil le même sexe et que la différence principale se situe au niveau des seins, de la poitrine et des fesses. Mais attention, c'est plus complexe que ça vue de l'intérieur car tous les vagins n'ont pas

la même pression, la même ténacité et le même tonus. C'est facile de s'en convaincre.

L'homme trouvera son pénis trop petit, petit, moyen, normal, gros et parfois trop et cela peut créer dans sa tête un complexe, un manque de confiance ou autre qui peuvent avoir des répercussions sur ses performances sexuelles et ses relations dans le futur. Il peut en ressortir un complexe vis-à-vis des femmes, un problème d'éjaculation précoce et beaucoup d'autres problèmes de dysfonctionnement érectile qu'il aura à gérer seul et tout seul car les parents sont rarement associés dans ce domaine par tabou.

Il en prendra rapidement conscience après ses premiers rapports sexuels, s'il franchi le pas ou quand il sera en couple. A partir de ce moment il se posera de vraies questions au sujet de son incapacité à satisfaire correctement sa femme. Un sexe trop petit conduira difficilement une femme à l'orgasme quel que soient les manœuvres et votre bonne volonté. C'est très frustrant et de frustration en frustration le manque de confiance s'installera et de peur de ne pas satisfaire les femmes, il perdra lentement et sûrement sa libido ou c'est sa femme qui perdra la sienne. Son mari ne lui sera utile que pour la procréation. Hors le sexe est doux mais malheureusement elle ne connaîtra jamais cette douceur avec le pénis de son mari. Qu'elle se dit qu'elle n'est pas seule et beaucoup de femmes vivent cette situation source de beaucoup de tension, voire de cause d'adultère et de divorce.

En effet, en couple, le fait que la femme ne jouisse pas la rend très nerveuse et frigide. Une vie de couple sans rapport sexuel s'installera par dégoût et ils se rapprocheront uniquement pour enfanter sans plaisir de sexe. Le rapport sexuel, loin d'être une fête devient une corvée et que Dieu nous en garde. Malheureusement, ces cas font légions de nos jours et que les hommes qui ont un petit pénis ne paniquent pas, il y a une solution pour changer leur votre vie sexuelle et en retour toute votre vie. Vous n'êtes pas seul. Soyez rassurez. Nous allons vous aider.

Beaucoup d'homme sont dans cette situation de petit pénis et il y a toujours une solution. Des solutions naturelles existent pour chaque problème du sexe et pour faire grossir le pénis, il y en a beaucoup qui donnent de merveilleux résultats mais les traitements sont souvent long et très long. De rares méthodes qui combinent exercices et prises de tisanes stimulantes donnent d'excellents résultats en peu de temps. Il faut donc chercher la bonne solution à votre situation.

Il faut chercher et trouver la bonne. Vous avez fait le bon choix d'être sur ce site et vous ne serez pas déçu car vous n'êtes pas seul, vous n'êtes pas le premier et vous ne serez pas notre dernier patient. Beaucoup ont changé leur vie sexuelle grâce à Dieu par nos méthodes qui associent plusieurs techniques naturelles d'agrandissement et d'allongement du pénis. Vous ne devez pas rater cette occasion unique que vous avez pour changer définitivement votre sexuelle en peu de temps.

Les tisanes travaillent de l'intérieur sur les petits vaisseaux sanguins du pénis, apporte au pénis tout ce dont il a besoin pour son développement harmonieux et les techniques mécaniques constituées d'exercices et de massages spéciaux agissent de l'extérieur sur les différentes parties de votre organe sexuel sous forme d'une

musculature spéciale pour vous donner des résultats très satisfaisants en peu de temps.

Tout d'abord, vous devez vous rassurer que votre problème peut se régler facilement si vous vous en donnez les moyens psychologique et psychiques. Ces moyens ne sont pas financiers, non, ils sont dans votre tête. Il vous faudra faire preuve d'une volonté de fer pour arriver à votre objectif. Mais votre vie en sera considérablement améliorée. Avant tout, mesurer votre pénis car il peut-être de taille normale pendant que vous le croyez petit.

Ce qui compte, c'est la taille du pénis en érection car un pénis de toute taille peut prendre 5 fois plus sa taille et devenir grande en érection. Hormis le côté esthétique visuel de groupe votre pénis fera toujours correctement son boulot et inutile de se stresser si en érection, la taille passe à la normale. Prenez donc votre mesure pour vous situer dans le tableau ci-dessous à titre indicatif.

Tableau à titre indicatif

Taille en cm	Petit	Modeste	moyenne	grande	Trop grande
Longueur au repos	3 à 5	5 à 12	12 à 14	14 à 18	19 et plus
Grosueur au repos	3 à 4	5 à 10	11 à 14	14 à 17	17 et plus
Longueur en érection	5 à 10	11 à 15	14 à 17	18 à 26	27 et plus
Grosueur en érection	4 à 7	8 à 12	12 à 15	15 à 20	20 et plus

Situez-vous dans ce tableau et faites votre choix de vie si la taille de votre pénis est au dessous de 10 cm en érection. Soyez bien motivé sans perdre de vue votre objectif. Imaginez votre vie, si d'un point de vue sexuel, tout était parfait. Si vous arriviez à faire jouir une femme sans problème. Si vous n'aviez plus peur d'exhiber votre pénis. Si, rien qu'en le voyant, votre compagne était excitée. Ne serait-ce pas merveilleux ?

Et même dans votre vie avec vos amis, ou vos collègues de travail, vous aurez une plus grande confiance en vous, vous vous sentirez plus masculin, plus viril, vous deviendrez un homme, un vrai homme avec un grand H .

06-Agrandir le pénis, ça marche.

Rôle de l'érection

-Le gonflement, le durcissement et l'élargissement du pénis permettent le rapport sexuel qui à son tour facilite la procréation et une parfaite relaxation de tout l'homme.

-L'entrée et la sortie d'une grande quantité de sang facilite le nettoyage, la désintoxication des corps caverneux et spongieux.

-La forte érection constante fréquente chez le jeune garçon facilite le grossissement et l'élargissement naturels du pénis et il faut reproduire cette pression sur une longue durée chez l'homme adulte pour agrandir le pénis. C'est la base de tout programme d'agrandissement naturel pour avoir des résultats permanents. Il ne peut en être autrement. Je viens de vous révéler un grand principe qui paraît simple, pourtant c'est la vérité.

Pourquoi notre programme est efficace?

Cependant, érection forte ne veut pas dire agrandissement et c'est plus complexe que ça. La démarche est de créer naturellement les conditions d'une érection faible, moyenne et parfois forte selon le mode d'exercice à faire, ensuite de mettre les différentes chambres du pénis sous pression afin de faciliter d'une manière lente et sûre leur agrandissement. Cela demande du temps et de la patience. Selon la taille initiale du pénis, cela prendra le temps qu'il faut mais à terme le pénis va forcément augmenter raisonnablement de volume en longueur et en épaisseur. C'est la gymnastique du pénis qui oblige le pénis à contenir de plus en plus de sang. On bloque le sang dans la verge et on le pousse vers le gland par des exercices spéciaux conçus à cette fin. On habitue de cette façon le pénis à contenir de plus grandes quantités de sang et il doit s'agrandir en grosseur et sortir de son lit en longueur grâce aux étirements. Au bout de quelques mois voire une année cette condition devient permanente et votre pénis se verra plus grand aussi bien au repos qu'en érection, aussi bien en épaisseur qu'en longueur. Le résultat devient plus rapide quand vous apportez par des suppléments alimentaires certains éléments précieux dont les tissus de votre pénis ont besoin pour mieux croître. Ainsi, avec la poudre tonisex GP on peut ramener la durée du traitement à 6 mois en moyenne et c'est là le fondement de notre programme. Notre programme marche sans limite d'âge et a déjà soulagé beaucoup d'hommes qui ont eu le courage et la patience nécessaire qu'il fallait. Si vous n'êtes pas patient, ce n'est pas la peine d'essayer et vaut mieux rester comme vous êtes. Je préfère vous dire la vérité pour que vous ne soyez pas déçu pour accuser à tort un programme qui a fait ses preuves. Soyez donc patient.

Pourquoi les résultats sont lents?

Quand vous faites de la gymnastique pour prendre des muscles, il est évident que ce n'est pas en deux jours que vous allez devenir musclé si vous étiez maigre au départ et il faut en plus apporter à vos muscles les éléments nécessaires dont ils ont besoin pour croître. Si vous faites de la musculature sans manger équilibré, vous aurez l'effet contraire. Vous allez fondre car le corps va se cannibaliser dans ses réserves. Ce qui est vrai pour les muscles, l'est autant pour le pénis. Hors, au niveau du pénis, la situation est plus délicate car le pénis n'a pas de muscles mais des chambres constituées de corps caverneux et spongieux à agrandir. Il faut donc du temps. Vous avez fait des dizaines d'années avec un petit pénis et ce n'est pas en quelques semaines que la situation va changer. Ce n'est pas de la magie mais un processus qu'il faut suivre avec patience et attendre vraiment. Les résultats peuvent venir vite comme ils peuvent mettre du temps à apparaître selon la résistance de votre albuginée qui est une membrane rigide qui entoure les trois chambres de votre verge. C'est cette enveloppe qui limite le volume de l'érection pour éviter une

atomisation de la verge. Sans cette membrane le pénis allait en forte érection, exploser ou péter comme un ballon de jeu d'enfant. Sans cette membrane, l'érection serait moins stable, moins rigide, point de sexe et point de procréation. Pour faire grossir le pénis en toute sécurité, vous devez donc laisser le temps au temps. Il s'agit de savoir attendre pour jouir des bonnes choses de la vie de façon naturelle et durable.

Des résultats permanents?

Les résultats sont permanents. Ce qui veut dire qu'une fois que vous avez agrandi votre pénis, c'est-à-dire une fois que vous avez réussi à agrandir les chambres de votre pénis, c'est pour de bon et cela vaut la peine d'être essayé. Le programme est simple et très efficace. Vous y gagnez non seulement en dimensions, mais surtout en performance sexuelle. Les érections sont fortes, durables avec un sperme bien visqueux. Les dimensions du pénis deviennent sensibles entre le premier et le troisième mois d'entraînement selon la résistance de votre albuginée. Cette membrane qui entoure les trois chambres de la verge prend parfois du à se dilater. Mais dès que le processus commence c'est fini, rien ne l'arrête. C'est à vous d'insister avec patience, modération et persévérance. Qui va lentement va sûrement. Soyez seulement patient et vous ne serez pas déçu. Cela prendra le temps qu'il faut, mais vous aurez la satisfaction au finish. Ici, c'est à l'arrivée qu'il faut juger. 4 mois, 6 mois, un an, ça ira.

La progression moyenne commence à partir du quatrième mois et se termine vers le douzième mois si le programme est bien suivi. Mais Certains membres ont pu agrandir leur pénis considérablement après le douzième mois, d'autres ont cessé de progresser avant le huitième mois. Dans tous les cas, il faut au moins six mois d'entraînement régulier et de prise régulière de la poudre tonisex GP pour obtenir des dimensions stables et permanentes.

Pourquoi les résultats sont permanents?

N'oublier pas que c'est la gymnastique du pénis. Il faut gagner du volume et surtout le conserver en suivant le traitement sur une longue durée (entre 6 et 12 mois) même si les dimensions sont déjà satisfaisantes. En effet, avant le sixième mois c'est trop tôt pour que les cavités cavernueuses s'adaptent définitivement au nouveau stress. Il est fréquent surtout au début de noter un agrandissement après la fin d'une séance d'entraînement et de le voir disparaître quelques heures ou quelques semaines après. Mais, une fois que ces dimensions auront été consolidées par un entraînement constant et régulier sur un à deux ans, la permanence des résultats sera garantie par les érections fortes et la nature prendra ainsi soin du reste. Cependant vous devez continuer à fortifier votre muscle PC, votre pubis et votre périnée avec des exercices de routine pour rester bon dans le lit. Un muscle PC fort, un pubis et un périnée toniques est sont les garants d'une bonne performance sexuelle. Chaque homme doit prendre soin de son sexe pour rester éternellement virile.

Pourquoi notre combinaison marche ?

Pour comprendre comment et pourquoi notre méthode fonctionne, sachez que votre pénis comporte trois chambres : deux corps cavernueux et un corps spongieux faites de fibres de collagènes transversales et de fibres élastiques alignées longitudinales. Les fibres élastiques comme le nom l'indique facilite l'expansion du pénis pendant l'érection (tumescence, remplissage en sang), les fibres collagènes lui évitent une trop grande expansion et facilitent un retour à la position de repos lors de la

détumescence (jute de pression, évacuation du sang). Il faut bien que les choses reviennent à la normale après le sexe. Quand vous tirez l'élastique, il tire jusqu'à une certaine limite et ne tire pas indéfiniment mais lâchez, il revient à la normale. En temps normal, Sous l'action du cerveau, les chambres du pénis se gonflent et se vide à la manière qu'une éponge se gonfle et se vide d'eau, ou qu'un ballon se gonfle et se vide d'air à la différence que les tissus du pénis se renouvellent continuellement à l'image de toutes les cellules vivantes. L'objectif du traitement est d'activez ce renouvellement afin d'agrandir les trois chambres du pénis. Cela fonctionne à merveille. Quand le pénis va en érection, il s'agrandit jusqu'à quatre fois sa situation de base. En exploitant ce principe naturel avec à la prise régulière de la poudre tonisex 19 et moyennant des exercices spéciaux qui ajoutent du stress supplémentaire à ce processus, on peut arriver, avec le temps, à l'agrandir naturellement aussi bien en longueur qu'en épaisseur et point de doute au sujet de l'efficacité du traitement.

Par rapport à votre âge du moment et la résistance de l'albuginée de votre verge, les résultats seront rapides ou lents à venir. Mas vous aurez des résultats quel que soit votre âge du moment. Mais, Il faut agir vite et très vite afin de bénéficier des hormones sexuelles de votre corps qui chute avec l'âge. Plus vous êtes jeune, mieux ça vaut. Au delà de 60 ans, vous avez plus besoin d'un traitement d'entretien de votre vie sexuelle que d'un agrandissement du pénis.

Cancer de la prostate

Définition

Le cancer de la prostate est une tumeur maligne mortelle qui se développe à partir des tissus de la prostate. Des cellules y mutent et se multiplient de façon incontrôlée. Celles-ci peuvent ensuite s'étendre (se métastaser) en migrant de la prostate jusqu'à d'autres parties du corps (vessie, os et ganglions lymphatiques). Le cancer de la prostate survient indépendamment de la prostatite d'origine infectieuse et de l'hypertrophie bénigne de la prostate. Il s'agit de trois maladies différentes de la prostate mais de symptômes semblables. La plus dangereuse des trois, est le cancer de la prostate d'évolution diffuse et lente au départ puis accélérée par la suite.

Symptômes

Les symptômes sont ceux de la prostatite : troubles urinaires, miction très fréquente avec saignement à la fin, miction peu abondante et souvent douloureuse du fait de la pression qu'exerce la tumeur sur la vessie et l'urètre. Ensuite apparaissent des douleurs dorsales et une névralgie sciatique. C'est souvent la maladie des hommes âgés (entre 50 ans et 80 ans). L'évolution de la tumeur conduit souvent à une rétention urinaire et à la mort si le cancer n'est pas décelé tôt à cause des métastases (ramifications). Des solutions existent si le cancer est décelé tôt.

Traitement médical

Il y a beaucoup de solutions si le cancer est décelé tôt : la chirurgie, la radiothérapie, la curiethérapie, la thérapie hormonale et la chimiothérapie, ou une combinaison de plusieurs de ces méthodes.

Traitement par les plantes

Si le diagnostic est clair et précis il y a des plantes qui ont fait leur preuve et vous ne serez pas déçu. Je vous prie de consulter les plantes contre le cancer, dans la rubrique concernée.

Traitement physique.

Bains hyperthermiques.

NB : Avec Afrique-Tisanes pensez au traitement préventif de votre prostate. Des produits sont disponibles.

Ejaculation précoce.

Comprendre le mal.

Nous ne devons pas confondre l'éjaculation précoce et la faiblesse sexuelle. Il s'agit souvent d'un orgasme prématuré chez l'homme sans contrôle volontaire possible. Parfois, l'homme éjacule avant même la pénétration ou encore à peine et ce cas est alarmant si cela se produit tout le temps car cela peut empêcher l'homme bien fécond d'enfanter une femme. Mais souvent dans les cas courants d'éjaculation précoce, l'homme éjacule juste après quelque mouvement (1mn à 3mn) dans l'acte sexuel et cela le met dans l'incapacité de conduire sa partenaire à l'orgasme et 30% des hommes souffrent de ce phénomène. L'orgasme est un phénomène naturel qu'il est difficile de contrôler pour longtemps dans l'acte sexuel si on n'a pas assez d'expérience en la matière. Le contrôle de la respiration y joue un grand rôle et ceux qui souffrent du mal doivent apprendre à contrôler leur respiration. En temps normal, 50% des hommes atteignent l'orgasme en moins de 10mn après la pénétration, et 20 % vont bien au delà. C'est une chance d'être dans la dernière catégorie car les femmes se sentiront toujours bien dans votre lit. Les rapports prendront le temps qu'il faudra pour un bonheur partagé. Il n'existe pas de définition universelle, notamment sur le temps minimal que devrait durer la pénétration lors d'une relation sexuelle, mais il peut sembler important que l'homme puisse contrôler le moment de son orgasme afin que la sexualité soit vécue comme une fête. Etant donné que les femmes ont besoin d'un temps assez long pour atteindre l'orgasme il est important pour l'homme de faire durer son temps minimal afin de bien satisfaire sa partenaire. Chaque rapport sexuel devrait être une fête pour les deux partenaires afin d'éviter toute tension et toute frustration après l'acte sexuel. Il est prouvé que beaucoup d'hommes ne maîtrisent pas l'acte sexuel qui devrait être un art. On rencontre souvent des femmes qui ont tout pour être heureuse sauf la satisfaction sexuelle et c'est un gros problème.

Les causes

Les causes sont nombreuses.

--La première cause est un trouble physiologique due à la faiblesse du muscle pubococcygène (PC) généralement congénital ou occasionné par la mauvaise pratique de masturbation pendant l'adolescence ou encore par une certaine obésité.. Ce muscle peut être tonifié en pratiquant des exercices progressifs de manière régulière et l'éjaculation prendra fin définitivement.

--Viennent ensuite les causes émotionnelles, psychiques, neurologiques et urologiques : peur, stress, anxiété sexuelle, émotion intense, complexe d'infériorité, dépression, hypersensibilité du gland, manque de confiance en soi, sentiment de culpabilité, nerf à fleur de peau, caractère trop sensible, etc.

--Facteurs favorisants : tabagisme, alcoolisme, consommation excessive d'excitant, mauvaise alimentation, conflits conjugaux, peur, etc..

--Des facteurs organiques et hormonaux: problèmes de prostate, déséquilibres hormonaux, faible niveau de sérotonine qui est le neurotransmetteur responsable de la régularisation de certaines émotions comme l'appétit, les envies, l'humeur et les pulsions éjaculatoires.

Que faire ?

--Tonifier le muscle PC par des exercices spécifiques, le savon et la pommade tonisex E.

-Se masturber tous les jours pendant 21 jours.

-Se masturber une ou deux heures de temps avant chaque rapport sexuel.

-Prendre des produits retardants comme le savon, la pommade et la poudre tonisex E.

--En discuter avec votre partenaire qui peut vous aider à vaincre les sentiments de peur, de manque de confiance en soi, de culpabilité, de stress, etc.

--Apprendre à contrôler sa respiration (Inspiration, rétention, expiration).

--Apprendre à contrôler ses pensées et à faire le vide. Voir d'autres exercices dans la rubrique développer la mémoire.

-Faire des exercices pour tonifier le muscle PC, le pubis, le périnée, etc.

--Méfiez-vous des excitants car le problème n'est pas à ce niveau.

Traitement avec les plantes.

--**Faire une pommade avec le beurre de karité + poudre d'écorce de racine de voacanga Africana (agbosu ningla en goun). Passer sur le pénis 30mn environ avant l'acte.**

___ **Faire une pommade avec le beurre de karité + poudre Fruit de picralima nitida (Ayokpè en goun). Passer sur le pénis 30mn environ avant l'acte.**

--Boire une décoction des racines et feuilles de flueggea virosa + racines de cassia sieberiana. Demi- verre, une fois par jour.

-- Réduire en poudre :racines flueggea virosa + racines de cassia sieberiana + peu de petits colas. Prendre la poudre une cuillerée à café, 2 fois par jour.

--Boire une décoction de poudre de racines et feuilles de cajanus cajan ; 1 tasse, matin et soir pendant 7 jours.

--Mélangez un demi litre de miel, un quart de litre d'huile de la graine de nigelle, un quart de litre d'huile d'olive, 30g de la poudre de graine de nigelle : en boire une cuillère à soupe après chacune des trois repas

NB; Aucun produit ne peut vous guérir définitivement de l'éjaculation précoce si vous n'associez pas les exercices pour fortifier les zones et points cités plus haut. Si vous effectuez correctement vos exercices, en deux ou trois mois au plus tout ira bien pour toujours. Ne vous faites pas d'illusion, sinon vous prenez des médicaments à vie sans réelle satisfaction. je vous aurais averti. Moi, je préfère vous dire la vérité.

Faiblesse sexuelle.

Les causes d'une baisse de régime.

- l'hypertension artérielle, les hémorroïdes chroniques, le diabète, autres problèmes de santé.

-- Prostitution, partenaires multiples, infections chroniques, etc.

-- le stress, la dépression, la peur, la fatigue, l'effort excessif, foyer instable, monotonie, misère et soucis, surcharge professionnelle.

-- des problèmes hormonaux (concentration en testostérone, problèmes de thyroïde,...)

- Tabagisme, alcoolisme, abus somnifères, antidépresseurs.

- un problème de prostate (par exemple après un cancer ou une opération chirurgicale)

- des troubles neurologiques, les traumatismes, etc.

- l'âge en général. La virilité baisse avec l'âge.

Les sonnettes d'alarme

--Absence du désir sexuelle.

--Absence de l'érection spontanée du matin.

-- Dureté du pénis faible et de courte durée.

--Incapacité d'amener la femme à l'orgasme comme d'habitude.

--Mauvaise pénétration répétée.

Conseils

--Essayez de bien discuter en couple de vos problèmes.

-- Essayez d'adopter un style de vie sain, évitez d'abuser de substances comme le tabac et l'alcool.

--Changer de cadre pour voir ce que les relations vont donner.

Traitement

--Produits : Transformer les feuilles sèches de moringa en poudre et prendre une cuillerée à café ,3 fois par jour au milieu du repas. Cette poudre est un puissant complément alimentaire favorable au sexe à cause de sa richesse en zinc et cuivre.

--Produit :Prendre une cuillerée à café de la poudre de moringa + Deux noix de muscade.

Mode d'emploi : Mâcher correctement et avaler l'ensemble, 2 à 3 fois par jour. Bon pour l'homme.

NB :Les jeunes gens et les adultes apprécieront bien à juste titre ce produit.

--Les matins à jeun prendre un mélange homogène de: 1 C.à S d'huile d'olive+ le jus d'un citron+poudre de moringa 1c.àc.

Autres remèdes.

a) Remède 1.

Produits : Une bouteille de 1litre, graines de moringa oléiféra,graines de muscades,petits cola (garcinia kola)ou cola (cola acuminata ou nitita),poivres noirs,graines de café(coffea arabica), écorces de racine de moringa (un peu), xylopia aethiopica (kpéjélé en goun et fon),racine de cassia siebériana (sindian en bambara, efo en yorouba), zeste de citron ,feuilles de moringa et tourteaux de coco.

Préparation : Déposer dans la bouteille en proportion égale toutes les graines légèrement concassées, ajouter racines et écorces de racines, puis les feuilles et les tourteaux de coco. On ajoute un petit verre de bon miel et on remplit la bouteille de sodabi ou de whisky ou du vin blanc ou du jus de coco vert .

Mode d'emploi : Prendre un verre à madère (petit verre) deux fois par jour pour être actif en permanence. Mais 30 mn avant de passer à l'acte , une prise vous fera un grand bien et votre partenaire en sera bien ravi.

b)Remède 2 (infaillible pour votre mal).

Produits : Une bouteille de 1 litre, petit cola(garcinia cola), racine de carpolobia lutea(aviatin en goun et fon), racines de caesalpinia bonduc(ajikun dô), racines de voacanga africana(agbosu ningla en goun et fon), racines de carissa edulis (ahanzo dô), 7muscadier africains concassés(sassalikoun), racines de ceropegia sp(cirigun dô en fon et goun), écorces de racine de moringa (un peu), xylopia aethiopica (kpéjélé en goun et fon), un peu de citronnelle.

Préparation: Déposer tout dans la bouteille et ajouter de l'alcool ou du whisky ou un autre solvant.

Mode d'emploi : Prendre un verre à madère (petit verre) deux fois par jour pour être actif en permanence. Mais 30 mn avant de passer à l'acte , une prise vous fera un grand bien et votre partenaire en sera bien ravi.

--Piler le rhizome de gingembre et boire dans du jus de citron.

--Mâcher correctement et avaler, 30 mn avant l'acte, 4 graines de monodora myristica et un petit kola (garcinia kola, ahowé en goun et fon).

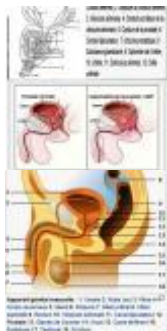
--Macérer dans une bouteille contenant du sodabi (alcool ou whisky) les racines de daniella ogea (arbre à encens, zaxaya en fon, zuya en goun,), les racines de caesalpinia bonduc(ajikoun en goun), un peu de petit kola, un peu de graines de monodora myristica (sasalikoun en goun), un peu de racines de moringa

Mode d'emploi : Boire un petit verre à madère 30 mn avant l'acte sexuel.

Ce Produit est un bon aphrodisiaque.

--Mélangez un demi litre de miel, un quart de litre d'huile de la graine de nigelle, un quart de litre d'huile d'olive, 30g de la poudre de graine de nigelle : en boire une cuillère à soupe après chacune des trois repas

Prostatite.



La prostate et ses fonctions

La prostate est une large glande sexuelle de l'appareil génital masculin située juste au dessous de la vessie en avant du rectum. Elle entoure l'urètre ; canal qui conduit l'urine et le sperme vers l'extérieur. Cette position explique les problèmes urinaires associés à toutes les maladies de la prostate. Chez l'homme jeune, la prostate est de la taille d'une prune (volume estimé à 20cm³ environ). Sa fonction principale est de sécréter sous l'action de la testostérone, une partie du liquide séminal, l'un des constituants du sperme, et de le stocker. La prostate contient un muscle qui aide à expulser le sperme pendant l'éjaculation. De plus, c'est à l'intérieur de la prostate que se fait la jonction entre l'urètre venant de la vessie, les canaux déférents et les vésicules séminales.

Taille normale de la prostate

La prostate saine est approximativement de la taille d'une châtaigne : 3 cm de haut, 2,5 cm de profondeur et pèse entre 15g et 30g. Très petite à la naissance et pesant quelques grammes, c'est lors de la puberté qu'elle prend du volume pour se stabiliser à l'âge adulte en pesant environ 30g. Mais dès la cinquantaine, une seconde

poussée de croissance de la prostate se produit. Le volume de la prostate recommence à augmenter et continue de grossir avec l'âge. La prostate ne grossit pas de la même façon chez tous les hommes. Chez certains hommes, la prostate peut atteindre plus de cinq fois sa taille normale. Mais il ne faut pas confondre l'évolution normale de la prostate avec une prostatite infectieuse, un tumeur bénigne de la prostate ou un cancer de prostate.

Pourquoi la prostate grossit ?

Lisons cet extrait du livre "Docteur, j'ai la prostate", Collection la santé simplement, Editions Belin

« A vrai dire, on n'en sait rien. Ce que l'on sait en revanche, c'est qu'elle ne grossit pas à la même vitesse pour tous les hommes. Chez certains, elle grossit assez vite. Chez d'autres, elle grossit lentement. Et chez d'autres encore, elle ne grossit pas. Pourquoi ? Mystère et boule de gomme ! Ainsi, à 40 ans, seuls 4 hommes sur 10 ont une prostate qui dépasse 20 grammes. Sa taille est encore normale pour 6 hommes sur 10. A 50 ans, elle dépasse 20 grammes pour la moitié des hommes. A 60 ans, la prostate est trop grosse chez 6 hommes sur 10 et chez 8 hommes sur 10 à l'âge de 80 ans. Bref, répétons-le, avoir une grosse prostate à 60 ans n'est ni une anomalie, ni une maladie ». Il ne faut pas confondre grosse prostate et prostate malade. Cependant les infections répétées sont en cause dans la plupart des prostatites et on ne peut rien dire au sujet de l'activité sexuelle des hommes. La modération et la prudence s'imposent de toute façon pour limiter les infections et moins solliciter la prostate.

NB : Prière de lire le livre "Docteur, j'ai la prostate", Collection la santé simplement, Editions Belin.

Comprendre le mal.

La prostatite est une inflammation de la prostate, souvent d'origine microbienne (staphylocoques, colibacilles, gonocoques, etc.). La prostate augmente de volume et comprime à la fois l'urètre et la vessie, ce qui gêne la miction et entraîne le besoin d'uriner de manière très fréquente. L'inflammation peut être aussi la conséquence d'une inflammation de l'urètre (urétrite). Ces deux inflammations (prostatite et urétrite) peuvent se manifester simultanément chez les hommes de vingt à trente-cinq ans. La prostatite peut aussi être due à la dissémination par la circulation sanguine de foyers d'infections éloignés. L'urine infectée provoque parfois une hypertrophie de la prostate. Certaines infections peuvent provenir de rapports sexuels avec une partenaire contaminée. L'inflammation peut être aiguë ou chronique.

Symptômes

Si la prostate se développe trop, elle peut resserrer l'urètre et ainsi perturber l'écoulement de l'urine. Cela rend la miction difficile et douloureuse et dans des cas extrêmes complètement impossible. Les manifestations sont souvent des envies fréquentes de miction, parfois saccadées et douloureuses. Le sujet a du mal à garder l'urine pour longtemps et se lève plusieurs fois les nuits pour se soulager à peine. Le fait que la prostate ait pris du volume crée une pression sur la vessie et l'urètre et cela empêche la vessie de contenir beaucoup d'urine et l'urètre d'évacuer librement le peu d'urine qui se trouve dans la vessie. C'est difficile pour un homme d'avoir le

besoin d'uriner et de ne pas y parvenir. Cela entraîne des poussées, des efforts sans résultat satisfaisant. Au réveil la miction est réduite, saccadée et parfois douloureuse. On note parfois des démangeaisons dans l'urètre, une irritation générale des voies urinaires et des douleurs dans la région du sacrum avec baisse de la libido. Toute atteinte de la prostate peut influencer négativement la vie sexuelle chez l'homme (baisse de libido, éjaculation précoce, insuffisance de sperme, faiblesse sexuelle, etc.).

Personnes à risque

La prostatite n'a pas d'âge. Elle touche aussi bien les jeunes, les adultes que les vieux. Du fait de la prostitution dans les grandes métropoles, elle est plus fréquente en ville qu'en campagne et elle touche beaucoup plus les jeunes que les adultes à cause de la stabilité de la vie sexuelle de la plupart des hommes mariés. Une vie sexuelle stable évite à l'homme beaucoup de maladies et tant que les hommes n'auront pas compris ce message ils seront toujours confrontés à des problèmes d'infections de tous genres. Si tu vas chercher le microbe là où il siège tu vas le trouver. Beaucoup de micro-organismes tapissent déjà toute la muqueuse chez l'être humain et quand vous ajoutez d'autres, l'équilibre peut-être rompu et la protection naturelle désorganisée. Les jeunes gens devraient protéger leur rapport sexuel jusqu'au mariage à défaut de l'abstinence totale.

Prostatite aiguë.

La prostatite aiguë est provoquée le plus souvent par une atteinte bactérienne interne ou externe de la prostate (staphylocoque, colibacille, gonocoque, etc.) qui entraîne une forte fièvre, des troubles urinaires (dysurie, pyurie, pollakiurie, douleur exquise, etc), des démangeaisons dans l'urètre et une irritation générale des voies urinaires. La cause la plus fréquente est la gonococcie (blennorragie).

Prostatite chronique .

Mal soignée ou mal gérée la maladie s'installe et passe à la chronicité avec des douleurs pelviennes récurrentes et plus diffuses. Ces douleurs évoluent par des poussées aiguës associées à des brûlures mictionnelles, une dysurie, parfois des brûlures au cours de l'éjaculation et une faiblesse de l'érection. Il faut agir vite car l'évolution du mal peut avoir de graves conséquences sur les organes génitaux et autres (faiblesse sexuelle, problème de stérilité masculine, urétrites, épидидymite, septicémie, etc.)

Que faire ?

Les maladies de la prostate sont nombreuses : prostatites infectieuses, tumeur bénigne de la prostate, cancer de la prostate, etc. Devant des troubles persistances de la miction et de la libido, il faut consulter votre médecin de famille pour un diagnostic clair et précis. Une longue période d'éjaculation précoce secondaire ou de faiblesse sexuelle peut être un mauvais signe et il faut voir le médecin. C'est son rôle

Traitement en cas d'infection

Le traitement repose essentiellement sur des antibiotiques pendant 6 à 8 semaines si un germe est identifié. Après le traitement de l'épisode infectieux, il est utile de faire un contrôle pour confirmer votre rétablissement.

Les tisanes en cas de prostatite d'origine infectieuse.

Quel que soit le traitement suivi, les tisanes antibiotiques, diurétiques et astringentes ont toute leur place pour assainir le terrain.

--Boire une décoction des racines de cassia sieberiana. Demi-verre, 3 fois par pendant une semaine.

--Boire une décoction des écorces de Lannea Acida + écorces de neem + xylopiæ æthiopica. Demi-verre, 3 fois par jour pendant une semaine. Bon remède.

--Boire tous les matins à jeun, demi –verre de la macération de poudre de gousse d'acacia nilotica.

-- Boire une décoction d'écorces de Caïlcédrat + xylopiæ æthiopica + feuilles de cajanus cajan.

-- Boire une décoction d'écorces de Caïlcédrat + L'écorce du Prunier d'Afrique (Pygeum Africanum ou Prunus Africana)

.Régime .

Pas de stimulants, peu de sel, peu de viande et de préférence alimentation lacto-végétarienne. Absolument pas d'alcool. Boire beaucoup d'eau citronnée.

Traitement physique:

bains de siège chauds deux ou trois fois par jour, puis, s'il y a soulagement appréciable, bains de siège à températures alternées, sacs aux fleurs de foin sur la région de la vessie et du sacrum, enveloppements en T et, pour l'état général, frictions à la brosse sèche et jets à températures alternées.

NB: Dans les cas rebelles, essayer les bains très chauds.

Stérilité masculine.

Produits utiles contre la stérilité masculine.

Il ne pas confondre la fertilité et la faiblesse sexuelle et ainsi les plantes aphrodisiaques qui augmentent le tonus et le désir avec les plantes de fertilité qui améliorent la qualité, la quantité du sperme. De nos jours, beaucoup d'hommes sont bien vigoureux mais stériles. Le sperme est vide et sans vie, hors sans vie il n'y a pas de vie. Tu ne peux donner que ce que tu as. Le sperme est trop fluide, les spermatozoïdes sont malades, absents ou en nombre insuffisant. Grand heureusement, il y a toujours une solution et Dieu a créé les plantes pour cela mais attention car parfois c'est trop tard. Les plantes qui nous intéressent ici sont pour la plupart naturellement, riches en principes actifs et micronutriments (alcaloïdes, vitamines E, vitamine C, zinc, fer, cuivre, etc). Ce sont : *adansonia digitata*, *musa sinensis* (*Banane goukokoé en goun*), *moringa oléifera*, *arachis hypogeo* (**graines arachides**), *cnestis ferruginea*(*agbobiawun*), *afmomum melegueta*

,voacanga africana(agbosoun ningla), cissus quadrangularis (kankpé en goun, tige feuillée) adenia lobata(dèdô en goun, racines), garcinia cola, Euphorbia hirta, Securinega virosa ou fluggea virosa, trichilia émética, ficus gnaphalocarpa, Xylopi aethiopica, Zingiber officinale(gingembre), , lonchocarpus cyanescens, phaseolus vulgaris (graine), huile d'olive(vierge pression à froid), huile de nigelle, huile de germe de riz, huile rouge de palme, oeufs naturels, miel, sel gemme, etc.

Manifestations.

La stérilité masculine se manifeste dans un premier temps par la fluidité du sperme, parfois par l'éjaculation précoce et enfin, par l'incapacité de l'homme à enceinter une femme. Un spermogramme révélera ensuite les vraies causes: infections chroniques, causes génétiques, causes fonctionnelles, causes organiques, oligospermie (insuffisance de sperme), azospermie (absence de spermatozoïdes), asthénospermie (spermatozoïdes fatigués et peu mobiles), nécrospermie (mort des spermatozoïdes), tératospermis(malformation des spermatozoïdes) etc.

NB: Voir les remèdes dans les rubriques concernées.

Remèdes à base d'ail.

Insomnie, diabète, hypertension, migraine répétée, etc.

Manger quelques gousses d'ail tous les jours vous met à l'abri de toutes ces maladies. Le sang est purifié et débarrassé de beaucoup de toxines. Faites- en l'expérience et vous ne serez pas déçu car c'est la santé au quotidien sans médicament.

Ascaris

Deux cuillerée à soupe d'ail haché dans 6 cuillerées à soupe de jus de citron. Macérer pendant 12 heures. Passer et boire.

Asthénie

--Un massage le long de la colonne vertébrale constituerait un remède efficace.

--Macérer deux jours dans une bouteille à moitié rempli d'ail du jus de coco vierge. Boire un petit verre, deux fois par jour.

--Boire le mélange jus d'ail + jus de citron + jus de coco vierge.

Brûlure

Mettre une cuillerée à soupe de jus d'ail dans une cuillerée à soupe d'huile d'olive ou de beurre de karité. Battre le mélange. Appliquer en tapotant sur la partie atteinte.

Calculs urinaires

Laisser infuser pendant 20 mn deux cuillerées à soupe d'ail haché dans un 1 :4 de litre d'eau bouillante.

Prendre un verre le matin à jeun et un autre le soir avant de se coucher.

Cancer

La consommation régulière d'ail a une influence heureuse sur les causes du cancer par suite de l'action antiputride intestinale de l'ail.

Caries dentaires

Ecraser des gousses d'ail. Appliquer la pâte obtenue sur la dent cariée.

Cholestérol

L'ail réduit le cholestérol chez les sujets soumis à un test et qui consommaient 120 g de beurre au cours du jeûne.

Cor au pieds

Appliquer une gousse écrasée ou une rondelle d'ail sur le cor et ne pas déborder et la fixer avec une bande, chaque jour jusqu'à la chute du cor (8 à 10 jours)

N.B. : L'ail est corrosif et peut être dangereux pour la peau saine. il peut la brûler. Le morceau d'ail ne devra donc pas dépasser la partie dure à traiter. Prendre la précaution d'enduire la peau saine autour du cor avec une matière grasse.

Cystalgie

Décoction: faire bouillir 3 cuillerées à soupe d'ail haché dans un 1/2 litre d'eau pendant la minutes. Faire des compresses en utilisant cette infusion sur la partie douloureuse.

Diabète

L'ail purifie le sang de son sucre. Un des traitements du diabète consiste à manger un mélange d'ail et de persil tous les jours. Un journal médical britannique notait que l'ail est aussi efficace pour purifier la circulation sanguine de son excès de glucose.

Digestion

Prendre .après les repas une tisane d'ail (là 2 gousses dans un litre d'eau bouillante) 2 heures après.

Dysenterie

Bouillir pendant 15 mn une cuillerée à soupe d'ail haché dans 1/4 de litre d'eau. Faire le lavement avec cette décoction.

Eternuements

Consommer beaucoup d'ail. On y trouve un soulagement étonnant.

Extinction de la voix

Manger une gousse d'ail 4 à 5 fois par jour.

Foie

Prendre une cuillerée à café d'ail haché. mélangée à une cuillerée à soupe d'huile d'olive le soir avant le coucher revigore le foie .

Gale

Faire bouillir 8 gousses d'ail pendant 20 minutes dans un litre d'eau. Laver les parties atteintes avec cette décoction. Laisser sécher à l'air sans essuyer. Puis appliquer une pâte faite à base du Jus d'ail et de l'argile sur les parties.

Hémorroïdes

--Mettre 10 gousses d'ail hachés dans une marmite; chauffer et puis faire un bain de vapeur de siège.

--Faire une cure de jus d'ail frais pendant une semaine.

Hypertension artérielle

--Pour faire baisser la tension. Laisser macérer le soir avant de se coucher une gousse d'ail bien écrasée dans un verre qu'on boit le matin à Jeun.

-- Macérer pendant 3 jours de l'ail et de jus de citron. Boire un petit verre, Deux fois par jour.

Impétigo

L'huile de l'ail est un remède très efficace contre l'impétigo. Les médicaments ordinaires peuvent mettre 2 semaines à le guérir, le traitement est visqueux et démange abominablement. Une personne raconte qu'en mettant de l'huile d'ail sur les endroits irrités, les démangeaisons disparaissent en une demi-heure. Enfin. elle put dormir toute la nuit. En 3 jours. son état redevient normal.

Infections

L'ail est un médicament efficace contre les virus et autres infections. On écrase 5 gousses dans la salade verte ou on mélange de l'ail pilé avec du beurre que l'on tartine sur du pain. En plus. on boit un verre d'eau chaude dans laquelle on a mélangé 4 cuillerées à soupe de vinaigre de cidre et 2 cuillerées à soupe de miel

Règles douloureuses.

Prendre 2 à 3 gousses d'ail par jour et 4 à 5 pendant les Jours difficiles. L'ail est un emménagogue qui a fait ses preuves et stimule le flux menstruel. Il guérit les crampes dues aux règles .

Météorisme

Consommer beaucoup d'ail comme condiment, mais en manger également seul.

Douleurs musculaires

Massage avec l'huile d'ail.

Névrite

Massage ou frictions avec de l'huile d'ail.

Oxyures

Laisser cuire à petits bouillons pendant 20 mn 3 cuillerées à soupe d'ail haché dans du jus de citron. Boire cette potion le matin à jeun et vers le soir, ceci pendant 3 à 4 jours. Répéter ce traitement chaque mois pendant 3 mois.

Paresse de la thyroïde

Les aliments de guérison rapide de la thyroïde sont ceux qui la nourrissent et ceux qui purifient le système tout entier. La thyroïde se nourrit de l'iode organique contenu dans certains aliments comme l'ail. la meilleur des sources, l'oignon, le *maïs*, le sel gris, citron. le d'œuf et les poissons de mer. Ces aliments dépurent le corps et

nourrissent la glande thyroïde. L'iode ne peut être assimilé sans vitamine E, mais cette dernière est présente dans d'autres aliments dépuratifs tels que les salades et les légumes frais à feuilles.

Quand la thyroïde manque d'iode, elle peut s'hypertrophier, provoquant un gonflement à la base du cou appelé goitre.

Plaie

Faire macérer 3 cuillerées à soupe d'ail haché dans un 1/2 litre de vinaigre de cidre pendant 10 jours. Prendre ce vinaigre pour désinfecter et panser la plaie.

Rhumatisme

Broyer de l'ail dans de l'huile d'olive ou beurre de karité. Prendre cette solution pour faire le massage.

Rhume de cerveau

Respirer plusieurs fois par Jour de l'ail écrasé ou haché. L'ail peut guérir un rhume. Un médecin racontait que si on mettait une gousse d'ail dans la bouche aux premiers signes de rhume. de chaque côté, entre les joues et les mâchoires. le rhume disparaît en quelques heures, ou au plus en une journée. Dans 71 cas, le nez bouché et coulant fut guéri entre 15 et 20 mn

Surdité d'origine rhumatismale

Chaque soir, introduire dans les 2 oreilles un tampon de coton imbibé de suc d'ail mélangé à: l'huile de karité.

Troubles circulatoires

L'ail améliore et accroît la circulation sanguine à travers le foie. Troubles nerveux du cœur . Selon la revue Reader's Digest. Les maladies cardio-vasculaires constituent l'un des problèmes N° 1 de santé dans nos sociétés.

--Il est nécessaire de maintenir quelques règles essentielles d'équilibre alimentaire : réduire la consommation de graisse (porc gras, mouton gras, viande grasse,) et la remplacer par le poisson maigre, le soja, le haricot, le champignon, le poulet, le lapin et consommer régulièrement l'ail (alicament). La teinture d'ail stimule les contractions du muscle cardiaque et a une action vaso-dilatatrice sur les artères coronaires. En conclusion, manger moins de protéines animales et préférence des fruits et légumes.

Ténia.

L'ail haché, décocté dans du jus de citron est efficace dans ce traitement. Prendre 2 cuillerées à soupe 3 fois par jour 2 heures avant les repas.

QUELQUES USAGES INGENIEUX DE L'AIL

Pour protéger les, fruits de la putréfaction

Disposer dans le fruitier des bocal ouverts contenant des gousses d'ail coupées en deux.

Pour empêcher un serpent de sortir de son trou

Placer une gousse d'ail à l'orifice.

Pour remplacer la colle

Avec une gousse d'ail coupée en deux, frouer les parties à recoller puis les maintenir en place jusqu'à ce que le suc soit sec.

La teinture d'ail se-prépare avec:

-30 à 50 cuillerées à soupe d'ail haché fin

-additionner à un 1/4 de litre d'alcool à 95° ou Gin

-Laisser macérer pendant 10 jours

-Conserver dans un flacon bien bouché

-Agiter souvent puis filtrer au moyen d'un Linge fin

-Conserver dans un flacon bien bouché

A prendre deux fois par jour à raison de 10, à 15 gouttes (30 gouttes au maximum par jour) par cures discontinues de quelques jours.

Bibliographie : Le citron par Eric Nigelle, Edition de la Santé Globale(1990).
L'oignon par Eric Nigelle Edition Andrillon (1980)

La pharmacie naturelle par le centre ORIDA. Agri Promo N°44 Arbre et Plantes utiles. Environnement Africain.

Remèdes à base d'oignon.

Abcès

Ecraser l'oignon et mettez-le dans une compresse à appliquer sur l'abcès. Cette compresse le fait mûrir

Anémie

-Cures d'oignons crus.

-L'oignon a une action , apaisante et fortifiante sur les nerfs. aide les organes qui élaborent les hématies à fabriquer des cellules saines et à éviter les altérations de l'équilibre leucocytaire.

Par sa richesse en silice et en soufre, l'oignon fortifie les vaisseaux et constitue pour le sang un antiseptique.

Par son action favorable sur le foie qui élabore l'hémoglobine. la large consommation d'oignon est un excellent adjuvant au traitement de l'anémie.

Asthme

Bouillir dans l'eau pendant 10 minutes 2 à 3 cuillerées à soupe d'oignon haché.

Prendre une tasse le matin à jeun et une autre le soir (sucre, au miel).

Azotémie ou Urémie

Par son rôle purificateur et épurateur,

l'oignon est un excellent adjuvant dans le traitement d'excès d'urée.

- Cures de jus d'oignon crus pendant une semaine.

Bourdonnement d'oreilles

Introduire dans l'oreille 2 à 3 gouttes de jus d'oignon mélangé à de l'huile d'amande ou d'olive chaude.

Brûlure

Sur une brûlure, appliquer de l'oignon pilé et salé.

Céphalée

Ecraser les feuilles de la plante "Yra" nom scientifique Clausena anisata(Rutaceae) avec celles de l'oignon et l'instiller dans les narines.

Chute de cheveux .

Mélanger oignon, sel et poivre bien écrasés à du beurre de karité et passer dans les cheveux

Constipation

Faire bouillir un oignon haché pendant 10 à 15 mn dans de l'eau sucrée au miel et boire un verre, 2 fois par jour.

Diabète.

Faire une cure d'oignon.

Diarrhée

Bouillir 2 gros oignons ou 3 moyens dans un litre d'eau pendant dix minutes et laisser infuser un quart d'heure. Passer avec expression et sucrer au miel.

Prendre un verre à bière 3 fois par jour à jeun.

Diarrhée des nourrissons

Faire infuser, pendant 2 heures, 3 cuillerées à soupe d'oignon haché dans un 1/2 litre d'eau bouillante. Sucre au miel.

Dépression physique

User largement d'oignon, à tout âge, pendant les périodes de dépression physique, quand on a un effort supplémentaire à fournir.

L'oignon et le miel sont particulièrement indiqués aux apprenants en période d'examen.

Dyspepsie

Laisser Infuser dans un récipient couvert pendant 30 minutes 5 à 6 cuillerées à soupe d'oignons hachés dans moins d'un 1/2 litre d'eau bouillante. En prendre un 1/2 verre à bière sucré d'une cuillerée à café de miel. ceci à toutes les heures. L'oignon accroît la sécrétion des sucs pancréatique et gastrique facilitant ainsi la contraction de la vésicule biliaire et l'écoulement de la bile.

Entérite et Colite

Mélanger une cuillerée à soupe de jus d'oignon à une cuillerée à soupe de miel. Remuer et boire, loin des repas 3 fois par jour. Ne pas extraire le jus d'oignon trop longtemps à l'avance.

Epistaxis

Faire des inhalations d'oignon que l'on vient de couper et en aspirer le jus de temps en temps.

Fatigue

Décoction d'un gros oignon haché dans trois (3) verres d'eau. Après la cuisson, il reste environ un verre de décoction à boire le matin à jeun.

Fièvre forte.

Mettre les pieds du malade jusqu'à la cheville dans quinze (15) poignées d'oignons finement hachés. La fièvre baissera très vite en attendant une consultation médicale.

Furoncles

Faire un cataplasme d'oignons cuits sur la partie malade pour favoriser la sortie du pus.

Hémorroïdes

Faire cuire un oignon pilé avec l'huile de karité et en faire des emplâtres froids.

Hypertension

L'oignon et l'ail dissolvent les dépôts qui durcissent les artères et nettoient les dépôts de graisse qui tapissent les parois artérielles et empêcher ainsi l'occlusion des artères.

Tous les jours prendre simplement des oignons bouillis au petit déjeuner et au déjeuner.

Impuissance

L'oignon a son indication si l'impuissance provient d'un fléchissement nerveux, d'une dépression. Si elle n'est qu'un signe de l'asthénie. Faire une cure jus d'oignon+ jus de citron+miel.

Panaris

--Enfoncer de doigt malade dans du jus d'oignon chaud.

-- Faire des cataplasmes chauds d'oignons cuits sur la partie atteinte

Intoxications

Absorber un peu du jus fraîchement exprimé d'oignon cru. pur ou additionné d'eau miellée.

Maux de dent

Introduire dans la cavité douloureuse un tampon imbibé du jus d'oignon pour apaiser douleur le temps de consulter le dentiste

Migraine

--Mettre sur la partie atteinte un cataplasme d'oignon bien écrasé.

--Respirer une tranche d'oignon coupé. Masser tempes et front et se relaxer.

Morsure de chien ou de chat

Le cataplasme d'Oignon cru écrasé désinfecte et guérit la plaie.

Morsures de serpents

Faire manger au patient un mélange de jus d'oignon + poudre de securidaca

Attaque des nerfs

Un oignon coupé en deux .et respiré fortement soulage

Dépression nerveuse.

Le sirop oignon-miel est particulièrement indiqué en cas de nervosité excessive.

Obésité

-Manger beaucoup d'oignons crus dans les salades et dans tous les plats. Les substances actives des oignons sont efficaces pour dissoudre la graisse superflue et régulariser le métabolisme. L'oignon est un bon dépuratif de toxines.

Palpitation

Faire une large place à l'oignon cru dans l'alimentation de tous les jours.

Prévention du cancer

Faire une large place à l'oignon cru dans l'alimentation de tous les jours.

Piqûres d'insectes .

Nettoyer l'endroit à l'eau et au savon. Le Jus d'oignon frais calmera la douleur.

Frictionner la région avec la tige verte et le bulbe d'un oignon pendant deux 2 minutes.

Prostate

L'oignon complète l'effet du magnésium et des sels, favorise la rétrocession de la distension de la prostate.

La cure consiste à consommer 2 à 4 gros oignons crus par Jour pendant des mois en interrompant une semaine par mois pour un début du mal.

Rhumatisme

Bouillir 3 gros oignons non épluchés mais hachés dans un litre d'eau pendant 10 mn. Boire une tasse le matin à jeun et une autre le soir.

Rhume

Prendre 2à5 cuillerées à soupe de sirop d'oignon + jus de citron par Jour. Mais retenir qu'il faut laisser couler le rhume car c'est un processus naturel de purification.

Ulcère gastroduodéal

Prendre deux semaines durant, le mélange jus d'oignon + miel, 3 fois par jour.

Toux

Cuire un gros oignon au four ou sous la cendre, le délayer dans de l'eau chaude sucrée au miel. Boire une tasse , loin des repas 3 fois par jour.

Tâches de rousseur

Frotter la partie atteinte avec de 'oignon haché et pilé qui aura été macéré pendant 20 mn dans du jus de citron.

Divers

--Un morceau d'oignon laissé quelques temps à l'air, s'oxyde vite et devient nocif. Ne jamais mettre en réserve de l'oignon coupé pour un usage ultérieur. Ne laisser donc pas trainer votre jus d'oignon.

--. Pour redonner de l'éclat à des chaussures, ceinture ou sac en vernis. les frotter avec une tranche d'oignon,

--Une tranche d'oignon nettoie parfaitement les vitres et les lames de couteaux. même Légèrement rouillées. <

-- Pour préserver les objets en cuivre des taches de mouches. les badigeonner avec du jus d'oignon.

--Le jus d'oignon donne une "encre sympathique"; l'écriture obtenue avec ce jus est invisible mais elle apparaît dès qu'on expose le papier à une source de chaleur. Certains utilisent ce procédé pour duper les naïfs. En effet le charlatan vous remet une feuille bien vierge à vue d'œil à déposer au chevet du lit et tout devient bien lisible le lendemain vous faisant croire à une œuvre d'esprit mais point d'esprit et que de manipulation.

--L'oignon distribué régulièrement aux volailles les maintient en bonne santé.

-- Pour nettoyer les cuivres. le mélange de terre humide et d'oignon broyé constitue un excellent produit. -- Des morceaux d'oignons coupés à côté du lit éloignent les moustiques.

-- Pour faire disparaître l'odeur sur les .mains. les frotter à l'eau salée.

--Pour nettoyer une ampoule électrique en verre dépoli. la frotter avec une pelure d'oignon.

Bibliographie : Le citron par Eric Nigelle, Edition de la Santé Globale(1990).
L'oignon par Eric Nigelle Edition Andrillon (1980)

La pharmacie naturelle par le centre ORIDA. Agri Promo N°44 Arbre et Plantes utiles. Environnement Africain.

Remèdes à base de citron.

Hépatite, calculs, cancer, diabète et hypertension.

Sur 24 jours faire une cure citrique de la façon suivante :

Le premier jour au matin , prendre le jus d'un demi-citron bien mûr dans un verre d'eau tiède sans sucre.

Le deuxième jour au matin, prendre le jus d'un citron bien mûr dans un verre d'eau tiède sans sucre.

Le troisième jour au matin , prendre le jus d'un citron et demi dans un verre d'eau tiède sans sucre.

Ainsi de suite jusqu'au 8 ième où vous prendrez le jus de 4 citrons bien mûrs dans un verre d'eau tiède sans sucre.

Puis, à partir du 9ème jour, diminuer d'un demi citron par jour (trois et demi, trois, deux et demi, deux, un et demi, un et enfin demi) pour arriver au 15 ème jour. Reprendre comme au premier jour à partir du 16ème jusqu'au 24 ème jour.

NB: tout le monde doit faire régulièrement cette cure de citron, une fois tous les trois mois (une fois par trimestre).

Convalescence.

Déposer une poignée de feuilles fraîches du citronnier dans un récipient à couvercle, verser dessus 1 litre d'eau bouillante puis laisser infuser pendant 1 heure. Sucrez au miel et boire un verre à madère , deux fois par jour.

Angine et glossite.

Gargarisme au jus de citron pur chez l'adulte, et dilué dans un peu d'eau bouillie chez l'enfant.

Blessure, plaies infectées.

Le jus de citron pur constitue un excellent antiseptique pour les plaies.

Décalcification , état fébrile.

Prendre, 2 à 3 fois par jour un mélange homogène de jus de citron + poudre de moringa+un peu d'eau chaude.

Fièvres.

Prendre une infusion préparée avec 3 gros citrons bien mûrs, hachés dans un litre d'eau et sucrée au miel.

Diabète.

Prendre au milieu de chaque repas, le jus non sucré d'un citron bien mûr.

Hémorroïdes.

Faire des applications sur l'anus des compresses d'eau fortement citronnée.

Hémorragies nasales.

Tampon de coton imbibé du jus de citron.

Hypertension .

Prendre le jus d'un citron bien mûr dans un verre d'eau chaude, deux fois par jour.

Lithiase hépatique.

Faire une cure de citron.

Maladies cardiovasculaires.

-- Faire régulièrement une cure de citron.

-- Prendre un comprimé d'aspirine 100 mg tous les soirs au coucher.

-- Ayez toujours de l'aspirine sur vous, pour en prendre en cas de malaise au niveau de la poitrine.

Obésité.

Faire régulièrement des cures de citron.

Vers intestinaux : Oxyures.

Durant 5 jours, prendre chaque matin à jeun, des pépins de citron broyés avec du miel.

NB : A chaque fois que vous prenez le citron, croquer quelques graines. Cela fait du bien à l'organisme.

Sinusite.

A l'aide d'une poire faire un bain nasale avec : jus de citron + sel gris + un peu d'eau tiède.

Rhumatisme.

Faire une cure de citron

Contre les petites rugosités de la peau

Le citron a une action adoucissante sur la peau. Si vous avez les coudes, les genoux ou les talons rugueux, coupez un citron en deux et frottez doucement les parties concernées pendant quelques minutes. Mélangez du jus de citron à de la glycérine, vous obtiendrez une excellente lotion nettoyante et adoucissante.

Dents blanches

Pour avoir des dents blanches et réduire le tartre, brossez-les deux fois par semaine avec du jus de citron puis rincez votre bouche. Par contre, évitez le contact prolongé du citron dans la bouche car sa concentration en acide citrique, pourrait endommager l'émail de vos dents. Pour enrayer le saignement des gencives après le brossage des dents, prenez une écorce de citron et frottez fermement vos gencives avec l'intérieur de l'écorce (partie blanche).

Bronchite et fièvre.

Prendre un jus de citron frais avec de l'eau tiède et du miel. Son essence qui est riche en terpènes a également une action expectorante.

Sinusite

Lorsque les sinus sont infectés, on préconise une douche nasale : mélanger quelques gouttes de jus de citron frais et une pincée de sel gris dans un peu d'eau tiède, instiller dans la cavité nasale à l'aide d'une poire à oreille ou inhaler par le nez (une goutte par narine, posée sur la main) en répétant l'opération deux à trois fois. Éternuements garantis, signe que le citron fait son effet !

Ànti-migraineux

En cas de migraine, on recommande d'appliquer des compresses de jus de citron ou de mettre quelques tranches de citron sur les tempes pour soulager la douleur. Autre solution, prendre un bain de pieds prolongé dans une bassine d'eau chaude additionnée de 3 ou 4 citrons coupés.

Quelques trucs pour la maison.

1—Les taches de légumes , de fruits ou d'encre sur les doigts s'enlèvent facilement avec du jus de citron.

2—Pour enlever la rouille sur un linge blanc : placer une rondelle de citron entre 2 couches de tissus. Poser cela sur la tache et appuyer un fer à repasser très chaud. Recommencer si besoin.

3—Pour éloigner les fourmis, déposer un citron pourri.

4—Pour nettoyer les cuivres noircis, les frotter avec un demi-citron dont on a recouvert la section avec du sel gemme (sel de terre ou sel roche).

5—Pour nettoyer les bijoux d'argent, les frotter avec une tranche de citron, rincer à l'eau chaude et sécher.

6—Contre les termites, sécher des écorces de citron. Les mettre dans de petits sachets que l'on suspend dans les placards.

7—Pour nettoyer un lavabo taché ; frotter la partie avec le mélange d'un demi-verre à bière de jus de citron et une grosse pincée de sel.

Soins de beauté pour tous.

1—Déodorant et ongles cassants.

a) Le jus de citron est un bon déodorant.

b) Tremper un morceau de coton dans le jus de citron. Frotter soigneusement matin et soir pendant une semaine.

2—Rides, peaux et visages grasses.

a) Les lotions du visage, deux fois par jour avec du jus de citron aide à faire disparaître les taches, éclaircissent également le teint et combattent les crevasses, les gerçures, toutes les irritations.

b) Grâce à sa propriété régulatrice de la vasomotricité cutanée, le jus de citron employé pur adoucit et éclaircit l'épiderme, notamment celui des personnes dont la peau est grasse.

c) lotion du visage matin et soir au jus de citron par un tampon de coton. Laisser sécher pendant 20 mn à l'air sans essuyer avant crème ou poudrage si on en fait usage.

3—Les taches rouges sur la peau et taches de rousseur.

Frotter la partie concernée avec un morceau de coton hydrophile imbibé de jus de citron légèrement salé.

4—Entretenir la douceur des mains.

Les enduire d'un mélange de jus de citron mûr, eau de Cologne et glycérine en parties égales.

5—Contre la mauvaise haleine.

Pour la combattre faire des bains de bouche les matins à jeun, vers le soir et la nuit avant de se coucher avec la préparation suivante : 7 cuillerées à soupe de jus de citron mûr dans un quart de litre d'eau bouillant. Après avoir bien agité, ajouter deux cuillerées à café de graines d'anis en poudre. Laisser reposer pendant 4 heures et passer.

6—Cheveux.

a) Pour donner de l'éclat à vos cheveux après le shampoing et si vous n'avez pas de cheveux secs, rincez-les avec un peu d'eau additionnée de jus de citron. Ce

dernier remplacera avantageusement le vinaigre que l'on utilisait autrefois pour embellir la chevelure. Il la parfumera plus agréablement.

Le jus de citron est utilisé pour masser le cuir chevelu, le fortifier, le dégraisser. IL peut-être fixatif des cheveux.

7—Dents

a) Pour avoir les dents bien blanches et les gencives fortifiées, brossage hebdomadaire avec le jus de citron mûr.

b) Pour faciliter la sortie des dents d'un bébé, avec le doigt très propre trempé dans un mélange en parties égales d'eau bouillie et du jus de citron, frotter ses gencives.

8—Pieds.

Pour les soulager de la fatigue et combattre leur gonflement, les frotter avec un jus de citron imbibé dans un morceau de coton.

Bibliographie : Le citron par Eric Nigelle, Edition de la Santé Globale(1990).

L'oignon par Eric Nigelle Edition Andrillon (1980)

La pharmacie naturelle par le centre ORIDA. Agri Promo N°44 Arbre et Plantes utiles. Environnement Africain.

Maladies sexuellement transmissibles.

Les maladies sexuellement transmissibles.(LES MST)

Comme nous le savons, le sexe est un domaine très délicat aussi bien pour l'homme que pour la femme et celui ou celle qui parvient à se maîtriser tôt c'est-à-dire dès son jeune âge dans ce domaine par une abstinence total avant le mariage éviterait bon nombre de maladies du sexe et Dieu sait que les maladies du sexe sont nombreuses : Le sida, La gonococcies ou blennorragie, la syphilis vénérienne, le chancre mou, les urétrites, l'herpès génital, la trichomonases uro - génitale, la phtiriase du pubis, sans oublier les mycoses. En principe des examens s'imposent pour les deux partenaires avant tout rapport sexuel non protégé et avant tout engagement, comme cela beaucoup de situations malheureuses (transmission de maladie, incompatibilité de groupe sanguin, problème de drépanocytose homme AS ou SS et femme AS ou SS, etc). On ne voit pas la maladie et de nos jours il y a trop de maladies dues à la prostitution généralisée des grandes métropoles et j'ai bien peur pour nos enfants. Dans les villages non corrompus la situation reste gérable. Si les jeunes comprennent et prennent au grand sérieux ce que disent les parents et les médias au sujet des MST en général et du sida en particulier beaucoup de malheurs seront évités et beaucoup de vies préservées. Chacun a le droit de vivre heureux pour se rendre utile à sa nation.

- Le Sida.

- La syphilis vénérienne.
- Le chancre mou.
- Urétrites, Blennorragie ou Gono.
- La trichomonase uro-génitale.
- la phtiriase du pubis.
- L'herpès génital.
- Infections à Chlamydia
- Infection au candida albicans.

Le Sida.

Les maladies sexuellement transmissibles.(LES MST)

Comme nous le savons, le sexe est un domaine très délicat aussi bien pour l'homme que pour la femme et celui ou celle qui parvient à se maîtriser tôt, c'est-à-dire dès son jeune âge dans ce domaine par une abstinence total avant le mariage éviterait bon nombre de maladies du sexe et Dieu sait que les maladies du sexe sont nombreuses : Le sida, La gonococcies ou blennorragie, la syphilis vénérienne, le chancre mou, les urétrites, l'herpès génital, la trichomonases uro - génitale, la phtiriase du pubis, sans oublier les mycoses. En principe des examens s'imposent pour les deux partenaires avant tout rapport sexuel non protégé et avant tout engagement, comme cela, beaucoup de situations malheureuses (transmission de maladies, incompatibilité de groupe sanguin, problème de drépanocytose homme AS ou SS et femme AS ou SS, etc). On ne voit pas la maladie et de nos jours il y a trop de maladies dues à la prostitution généralisée des grandes métropoles et j'ai bien peur pour nos enfants. Dans les villages non corrompus la situation reste gérable. Si les jeunes comprennent et prennent au grand sérieux ce que disent les parents et les médias au sujet des MST en général et du sida en particulier beaucoup de malheurs seront évités et beaucoup de vies préservées. Chacun a le droit de vivre en parfaite santé pour se rendre utile à sa nation.

Le Sida.

Le Sida, ou Syndrome d'immuno-déficience acquise est une nouvelle maladie pour beaucoup, mais au fait le Sida existait depuis très longtemps et était mis par ignorance sous le compte de la sorcellerie en Afrique comme toute maladie de manifestations bizarres. En Afrique, il n'y a pas de mort naturelle et il faut toujours trouver un bouc émissaire, fut il innocent personne ne se préoccupe de la vérité. Ce que le devin ou le charlatan révèle est sacré et incontestable, pas d'autopsie et la sentence est choisie. Souvent c'est un oncle, un frère, une sœur, une tante, le père, la mère, un grand parent ou un ami qu'on accuse. Parfois aussi c'est un enfant ou un bébé porteur de malheur qu'on accuse. Beaucoup d'innocents ont été condamnés à tort, beaucoup de familles ont été divisées à tort et, à un malheur on ajoute la division, la haine et d'autres malheurs. En situation difficile, on a plus besoin d'unité que de division. Mais heureusement que les mentalités évoluent et les choses changent grâce à la science.

Le Sida est encore plus préoccupant parce qu'il touche le centre de la vie qui est le sexe et le sexe est difficilement domptable. Le sexe a fait tomber beaucoup de grands hommes. C'est le même sexe qui donne la vie qui donne aussi la mort.

Chacun doit faire attention et dominer son sexe et non se laisser dominer par le sexe.

Au fait le Sida est une maladie due au virus LAV (ou HTLV pour les Américains). Il est présent dans tous les pays du monde et surtout dans les grandes villes du fait de la prostitution et de la mondialisation. En Afrique les pays les plus touchés sont : le Kenya, le Rwanda, l'Ouganda, la Zambie, et l'Afrique de Sud en tête. Le virus attaque les lymphocytes T qui sont les soldats de notre sang et crée un désordre dans nos défenses et notre système immunitaire. D'autres maladies comme l'hépatite B, l'herpès, le zona, le paludisme, la grippe favorisent aussi la baisse des défenses immunitaire et rendent le terrain favorable aux MST.

La transmission et facteurs favorisants.

La transmission se fait par l'intermédiaire des lymphocytes T infestés contenus dans le sang, la lymphe, et le sperme du porteur de virus. La transmission n'est pas systématique et tout dépend de l'état du terrain au moment où il entre en contact avec le virus. La preuve est qu'il y a des couples ou l'un est porteur du virus et l'autre non. La salive ne contient pas de lymphocytes T et vous ne prenez aucun risque à embrasser un séropositif. En effet votre muqueuse doit être en contact avec le liquide souillé (sang, sperme, etc) d'une manière ou d'une autre avant qu'il y ait transmission. La défaillance du terrain facilitera ou non le développement de la maladie.

--Le contact sexuel est la contamination la plus fréquente. Toutes les pratiques sexuelles où il y a un contact entre le sperme, le sang et la muqueuse du vagin, du rectum ou de la bouche, peuvent être responsables de la transmission du virus.

--La pénétration rectale est irritante et favorise le contact entre le sperme, le sang et la muqueuse rectale et par quelques déchirures ou égratignures peut être responsable de la transmission.

--Une exposition à répétition (rapport non protégé, multiplicité des partenaires, imprudence, etc) sur un terrain affaibli peut conduire à la transmission et au développement de la maladie .

--Les échanges de seringues souillées entre partenaires et les rapports sexuels non protégés.

-- La transfusion sanguine par le sang contaminé d'un donneur séropositif peut être responsable de la transmission.

--La transmission de la mère séropositive à son enfant existe aussi.

NB : On a retrouvé le virus chez le moustique, mais il ne serait pas capable de transmettre la maladie à l'homme et grand heureusement.

Les symptômes.

Les symptômes apparaissent après une incubation de quelques semaines, de quelques mois voire de quelques années : Fatigue inexplicable, fatigue matinale, gros ganglions au niveau du cou et des aisselles, un amaigrissement marqué,

infection à répétition, fièvre persistante, diarrhée, les mycoses et surtout le zona. La plupart des gens qui souffrent à répétition du zona sont des séropositifs et le zona est un signe qui ne trompe pas dans au moins 60% de cas de part mon expérience personnelle avec mes patients.

Le diagnostic.

Le plus simple est de faire son test de dépistage mais avec un bon encadrement psychologique. D'autres maladies tuent plus que le Sida mais le problème du VIH est dû au fait qu'il est directement parfois à tort lié au sexe, centre de la vie. Les malades doivent prendre de la hauteur pour tenir le coup et l'entourage doit les aider avec un meilleur esprit de compréhension. Nous pouvons bien vivre ensemble avec nos malades sans peur et sans haine.

Que faire

--Encourager et bien encadrer les dépistages.

--La prévention est le seul moyen efficace contre le VIH : Abstinence absolue, rapport protégé par des préservatifs de qualité achetés dans les pharmacies et les centres spécialisés, fidélité entre partenaires sexuels. Pas de bouche à bouche et pas de contact de sperme dans la bouche. Il ne sert à rien de porter un préservatif pendant que votre partenaire reçoit votre sperme dans la bouche. Soyons responsables dans l'acte sexuel et prenons conscience des risques que nous faisons prendre à notre partenaire. Que chacun prenne ses responsabilités et reste présent dans l'acte sexuel car la vie est trop précieuse pour être gaspillée par un mauvais geste d'inattention ou d'ignorance. Pas d'échange de seringue pour une raison ou pour une autre.

-- Il faut mettre les seringues et les préservatifs de qualité en vente libre, et même en fournir gratuitement à tous et aux héroïnomanes en particulier. En Afrique, un préservatif de qualité coûte encore cher il faut faire quelque chose pour réduire le coût.

--Les donneurs séropositifs doivent s'abstenir de donner du sang.

--Ne plus recevoir ou prendre du sang des donneurs séropositifs car si vous transfusez par erreur du sang contaminé à un homme sain, c'est presque sûr qu'il développera la maladie et il y a des erreurs qui ne pardonnent pas.

--les femmes étant plus exposées que les hommes, elles devront plus faire attention à leur partenaire sexuel.

Traitement.

--La trithérapie a fait ses preuves et sauvé beaucoup de vie à travers le monde et surtout en Afrique.

-- Prendre des suppléments alimentaires pour renforcer les défenses immunitaires.

--Prendre la poudre Afrique-tisane N°2 : Moringa.

--Prendre la poudre Afrique-tisane N° 3 chitosane plus.

--Traiter à temps les maladies associées.

NB: Etre séropositif n'est pas une fatalité et bien suivi, vous allez vivre très longtemps.

La syphilis vénérienne.

Comprendre le mal.

La syphilis vénérienne est une maladie sexuellement transmissible et causée par une bactérie : le tréponème. C'est une maladie très contagieuse qui conduit lentement et sûrement à la fatalité si un traitement correct n'est pas entrepris très tôt. Mais si le mal est dépisté tôt et le traitement bien suivi, la guérison est certaine avec un risque négligeable de récurrence.

Que faire ?

Devant toute lésion (chancre ou petite érosion dure qui siège sur le sexe ou autre endroit) génitale, spontanée ou après un rapport sexuel vous devez consulter sans tarder votre médecin . D'abord seul et après selon l'avis du médecin accompagné de votre partenaire. Prévenir la transmission en utilisant des préservatifs jusqu'à nouvel ordre.

Les symptômes.

Après une infection par la bactérie sur un terrain défaillant et une période d'incubation de trois semaines la syphilis évolue en trois phases : la phase primaire, la phase secondaire et phases tertiaire.

--La phase primaire.

Elle est caractérisée par l'apparition de chancre dur (sur le sexe ou dans la bouche selon la partie infectée) et de ganglion hypertrophié dans l'aîne ou dans le cou. Le chancre est unique et indolore, de même que le ganglion. Ce sont les premiers signes et si rien n'est fait la maladie évolue vers la phase secondaire.

--La phase secondaire.

Le mal évolue par l'apparition de lésions indolores de la peau et des muqueuses appelées syphilides puis des plaques rouges près du chancre initial et de petites boursoufflures sur tronc . Il peut y avoir aussi des verrues sur l'anus et les parties génitales , des ganglions avec perte de cheveux, fièvre, maux de tête et fatigue. Durant la phase secondaire la maladie est très contagieuse avant son passage éventuel à la phase tertiaire.

--La phase tertiaire.

A la phase tertiaire, tout devient possible et le cas devient grave avec un grand risque pour le cœur et le système nerveux. Sur la peau, dans la bouche et les muqueuses se développe de petites tumeurs qui peuvent suppurer ou devenir cancéreuses. Si rien n'est fait, mort s'en suivra au bout de quelques mois.

Diagnostic

Dès l'apparition du chancre il faut se faire consulter et un examen du sang mettra en évidence la présence du tréponème, bactérie responsable de la syphilis.

Traitement médical.

Il faut mettre les deux partenaires sous antibiotique avec contrôle médical sur une longue période pour éviter les récurrences. Reprendre les examens après le traitement et parfaire le traitement avec une bonne tisane antibiotique et diurétique.

Le chancre mou.

Comprendre le mal.

Tout comme la syphilis vénérienne, le chancre mou est une maladie sexuellement transmissible causée par le bacille de Ducrey. C'est une maladie très contagieuse qui se manifeste par l'apparition de plusieurs chancres douloureux et mous sur le sexe et autour de l'anus,. Si le mal est dépisté tôt et le traitement bien suivi, la guérison est certaine avec un risque négligeable de récive.

Que faire ?

Devant toute lésion (chancre ou petite érosion qui siège sur le sexe, autour de l'anus ou parfois dans la bouche) spontanée ou après un rapport sexuel vous devez consulter sans tarder votre médecin ..D'abord seul et après selon l'avis du médecin accompagné de votre partenaire. Ne jamais laisser le temps à la maladie de s'installer et seul le médecin est habilité à poser un diagnostic clair et précis. Prévenir la transmission en utilisant des préservatifs jusqu'à nouvel ordre.

Les symptômes.

Le chancre mou apparaît sous forme de pustule quelques jours après l'infection et est très douloureux contrairement au chancre de la syphilis vénérienne qui est dur et souvent indolore. Il existe souvent plusieurs chancres qui siègent au niveau des organes génitaux et autour de l'anus suivis de ganglion à l'aîne. En l'absence de traitement adéquat le mal peut très vite évoluer avec de graves conséquences pour les organes génitaux. Encore une fois pas d'automédication et ce n'est pas à vous de poser le diagnostic sinon vous risquez de modifier le résultat des examens et d'induire le médecin en erreur. Je vous en prie, ne prenez rien avant de consulter votre médecin. Beaucoup d'autres maladies peuvent se manifester par l'apparition des chancres et des lésions (le pian, le bétel, la lèpre, etc).

Le diagnostic.

C'est le rôle du médecin.

Le traitement.

Il faut mettre les deux partenaires sous antibiotique avec contrôle médical.

Reprenre les examens après le traitement et parfaire le traitement avec une bonne tisane antibiotique et diurétique.

Traitement par les plantes.

Urétrites, Blennorragie ou Gono.

Comprendre le mal.

L'urétrite est une inflammation de l'urètre due à une infection d'origine microbienne pendant l'acte sexuel. La première cause est la défaillance du terrain suite à une mauvaise vie et le microbe n'est qu'une cause secondaire. La preuve est que deux personnes peuvent aller avec la même femme ou le même homme sans être malade à deux : l'une n'a rien pendant que l'autre souffre. Les microbes incriminés sont souvent les gonocoques, le chlamydia trachomatis, le trichomonas vaginalis, le

candida albican, colibacilles, staphylocoques, streptocoques, etc. Nous ne pouvons rien contre les microbes et ils ont leur place dans notre monde et ils auront leur place dans le monde à venir. Ils existent avant nous et ils subsisteront après nous.

Que faire.

Le traitement doit dépendre de la nature du microbe en cause et c'est la raison pour laquelle il faut éviter l'automédication et consulter votre médecin traitant.

Les symptômes.

--Chez la femme les signes sont souvent sournois et le mal peut passer inaperçu tout en causant des dégâts à l'intérieur avec de graves conséquences dans la vie future de la femme (problèmes de stérilité, trompes bouchées, salpingite, etc).

--Chez l'homme il y a des signes qui ne trompent pas. Les manifestations de l'urétrite débutent souvent quelques jours après l'infection par un écoulement de liquide clair visqueux parfois puant, des démangeaisons de l'extrémité de la verge, des douleurs, des brûlures urinaires et des picotements. L'urètre devient très douloureux avec des brûlures intenses et personne ne peut rester longtemps sans traitement mais il faut consulter le médecin au plus vite pour une identification précise du microbe en cause pour un traitement approprié.

Traitement

Il faut mettre les deux partenaires sous antibiotique avec contrôle médical. Reprendre les examens après le traitement et parfaire le traitement avec une bonne tisane antibiotique et diurétique.

Traitement par les plantes.

--Blennorragie (infection à gonocoques)

Macérer pendant 6h, la poudre de 100 g de gousses entières dans 1,5l d'eau minérale et boire un verre tous les matins pendant une semaine. Bon remède mais reprendre les examens pour le contrôle médical.

--Pour les autres cas, prière de consulter le centre.

La trichomonase uro-génitale.

Comprendre le mal.

Les trichomonases sont des maladies parasitaires causées par des protozoaires flagellés et ils sont nombreux. Le trichomonas vaginalis détermine une trichomonase uro-génitale sexuellement transmissible et très dangereux. Le trichomonase intestinalis est par contre responsable d'une trichomonase intestinale bénigne et le trichomonase tenax qui vit en saprophyte dans la plaque dentaire. La trichomonase uro-génitale est certes une maladie sexuellement transmissible, mais la contamination se fait exceptionnellement par l'intermédiaire du linge de maison, en particulier de la mère à ses enfants et cela rend inappropriée l'utilisation de la même serviette par la mère et ses enfants. Ainsi pour éviter de se partager les maladies, chacun devrait avoir sa propre serviette et ses propres sous vêtements et les tenir bien propres. Bien que ce parasite se développe sur les muqueuses uro-génitales il est capable de survivre quelques heures dans le milieu extérieur et la contamination devient possible à partir d'objets de toilette à cet instant.

Les symptômes .

--chez la femme la vaginite à trichomonas se manifeste par des **brûlures** urinaires, des douleurs, des envies trop fréquentes de faire pipi, un

écoulement vaginal fluide, verdâtre, glaireux, nauséabond, des pertes blanches sales suivies de démangeaisons atroces. Si rien n'est fait ou si la maladie est mal traitée les conséquences seront énormes pour la vie future de la femme (trompes bouchées , salpingite, irritation et fragilité de la muqueuse utérine, etc). Devant une suspicion d'infection il faut éviter à tout prix l'automédication et consulter sans tarder son médecin.

--**Chez l'homme**, l'affection reste le plus souvent silencieuse, mais on peut sentir des brûlures urinaires, des écoulements purulents, des démangeaisons au niveau du méat urinaire comme dans le cas d'une gonococcie. Si rien n'est fait ou si la maladie est mal traitée les conséquences peuvent être énormes (prostatite à long terme, épидидymite, hémospemie, azoospermie, problèmes de stérilité, fragilité de la muqueuse interne de la verge, etc). Devant une suspicion d'infection il faut éviter à tout prix l'automédication et consulter sans tarder son médecin.

Le diagnostic.

C'est le domaine du médecin et il faut le voir à temps.

Traitement.

Il faut mettre les deux partenaires sous antibiotique avec contrôle médical sur une longue période pour éviter les récives. Reprendre les examens après le traitement et parfaire le traitement avec une bonne tisane antibiotique et diurétique.

Traitement par les plantes.

la phtiriase du pubis.

Comprendre le mal.

La phtiriase de pubis est due à des poux qui vivent dans les poils pubiens. C'est une maladie sexuellement transmissible par simple contact des pubis des deux partenaires ou par l'intermédiaire d'un simple partage de serviette malpropre. Pour des gens qui ont une vie propre pas de soucis majeur et il faut tout de même que chacun surveille son poil pubien surtout quand c'est bien touffu car on ne sait jamais. Il te faut déjà révéifier l'état de ton pubis et le faire régulièrement pour éviter d'élever des poux qui te sucent inutilement. Le drame est que ces poux d'apparence inoffensifs peuvent transmettre certaines maladies (kettsioses, rickettsioses, etc) et provoquer par leur piqûre de petites érosions et des démangeaisons avec risque de propagation à d'autres parties poilues du corps (poitrine, cheveux, etc). Par ailleurs chaque égratignure d'une partie du corps et surtout du pubis peut-être une porte d'entrée pour des microbes très pathogènes .

Diagnostic.

Pas besoin de docteur pour constater que vous élevez des poux. Une simple observation suffit.

Traitement.

--Un peu de pétrole plus du camphre suffisent pour s'en débarrasser.

-- Se raser entièrement le pubis et veiller à la propreté de ce lieu.

la phtiriase du pubis.

Comprendre le mal.

La phthiriasis de pubis est due à des poux qui vivent dans les poils pubiens. C'est une maladie sexuellement transmissible par simple contact des pubis des deux partenaires ou par l'intermédiaire d'un simple partage de serviette malpropre. Pour des gens qui ont une vie propre pas de soucis majeur et il faut tout de même que chacun surveille son poil pubien surtout quand c'est bien touffu car on ne sait jamais. Il te faut déjà vérifier l'état de ton pubis et le faire régulièrement pour éviter d'élever des poux qui te sucent inutilement. Le drame est que ces poux d'apparence inoffensifs peuvent transmettre certaines maladies (kettsioses, rickettsioses, etc) et provoquer par leur piqûre de petites érosions et des démangeaisons avec risque de propagation à d'autres parties poilues du corps (poitrine, cheveux, etc). Par ailleurs chaque égratignure d'une partie du corps et surtout du pubis peut-être une porte d'entrée pour des microbes très pathogènes .

Diagnostic.

Pas besoin de docteur pour constater que vous élevez des poux. Une simple observation suffit.

Traitement.

--Un peu de pétrole plus du camphre suffisent pour s'en débarrasser.

-- Se raser entièrement le pubis et veiller à la propreté de ce lieu.

L'herpès génital.

Comprendre le mal.

L'herpès génital est une maladie sexuellement transmissible due au virus herpès simplex. Comme je l'ai toujours dit, qu'on dise virus, bacilles, bactéries ou autres ce ne sont que des causes secondaires et chacun doit faire attention à sa vie sexuelle et son mode de vie afin de garder son terrain sain. Le problème des maladies virales est lié à la rareté de traitement efficace et il est impossible de fabriquer un antibiotique efficace contre chaque microorganisme. Ils ont besoin de vivre comme nous pour achever entre autre le travail de décomposition pour lequel Dieu les a créés. C'est une bataille perdue d'avance et c'est à nous de changer de comportement. C'est trop facile de se balader, de se prostituer n'importe comment, de gérer une infinité d'hommes ou de femmes sans précaution, d'ignorer les multiples mise en garde , d'affaiblir volontier son corps par le tabagisme, l'alcoolisme et autres pour incriminer enfin de compte le sorcier, le diable ou le microbe. Nous avons Dieu et le Diable en nous et il faut faire le bon choix. Que chacun sache qu'il est et qu'il demeure le seul responsable de ses actes dans ce monde et dans le monde à venir.

Comme pour bon nombre de maladies virales, il n'y a pas de traitement efficace contre l'herpès génital. Il faut donc soigner les symptômes localement et se protéger pour éviter de transmettre la maladie.

Les symptômes.

Après un rapport sexuel, on note sur les organes génitaux en cas d'infection par le virus de petites vésicules remplies de liquide clair, groupées en

bouquets avec des irritations, des démangeaisons, des picotements voire des brûlures.

Infections à Chlamydia

La Bactérie

Les chlamydiae (*Chlamydia*) sont de bactéries parasites de petite taille de la famille de *Chlamydiaceae*. Elles sont responsables de diverses maladies graves chez l'humain et l'animal. Le germe *Chlamydia* comporte deux espèces: ***Chlamydia psittaci* responsable de l'ornithose et de la psittacose, et *Chlamydia trachomatis* responsable du trachome, de la lymphogranulomatose vénérienne**, d'infections des yeux, **d'infections génito-urinaires** et d'infections néonatales. C'est un microbe très résistant aux antibiotiques habituels. Il faut utiliser les grands moyens pour s'en débarrasser de façon définitive et s'y prendre tôt car le *Chlamydia trachomatis* est sexuellement transmissible avec de graves conséquences sur les organes génitaux (salpingite, trompes bouchées, stérilité aussi bien chez l'homme que chez la femme).

Les infections à *Chlamydia psittaci*

La *psittacose* et l'*ornithose* sont deux manifestations cliniques voisines d'une même infection. Ce sont des maladies des oiseaux accidentellement transmises à l'homme. La transmission est essentiellement aérienne par inhalation de poussières contaminées par la fiente des oiseaux. Les oiseaux domestiques ou psittacidés (volailles, pigeons, perroquets) constituent le réservoir de germes.

Quels sont les symptômes?

L'affection contractée auprès des perruches et des perroquets (*psittacose*) est plus sévère que lorsqu'elle est contractée auprès des pigeons et des oiseaux de basse-cour (*ornithose*). Le malade atteint de *psittacose* présente une fièvre élevée et une grande fatigue. Il tousse, crache et se plaint de douleurs thoraciques. La maladie peut se compliquer.

Le diagnostic

La radiographie du poumon peut simuler une grande variété de pneumopathies. Le diagnostic ne peut donc être affirmé que par la mise en évidence du germe et par les études sérologiques. Enfin, la notion de contact avec des oiseaux est importante à faire préciser.

Quel est le traitement?

Il est à base d'antibiotiques. La chute de la fièvre et l'atténuation des symptômes surviennent dans les 24 à 48 heures qui suivent le début du traitement. Il doit être prolongé de 7 jours après la baisse de la fièvre pour éviter les rechutes.

Les infections à *Chlamydia trachomatis*

Le *Chlamydia trachomatis* est un germe strictement humain responsable de pathologies variées, oculaires ou génito-urinaires, sexuellement transmissibles.

Les infections oculaires

Le *trachome* est une *kératoconjunctivite* due à *Chlamydia trachomatis*. C'est la première cause de cécité dans le monde. C'est une maladie peu contagieuse. La transmission du microbe se fait soit d'homme à homme par les mains sales, soit par des objets souillés, les larmes, les sécrétions infectées. Les mouches peuvent

également transporter le microbe. C'est à cause de la misère, du manque d'hygiène, de la promiscuité qu'on le rencontre fréquemment en zone tropicale. Dans les zones endémiques, la contamination se fait dès la petite enfance. L'évolution du *trachome* se déroule sur des années, ses complications sont fréquentes et aboutissent à la cécité.

Quels sont les symptômes?

Le *trachome* évolue en stades successifs: au début, il se manifeste par une *conjonctivite* bilatérale, les yeux sont rouges, avec une sensation d'irritation et de brûlure. Puis les paupières supérieures deviennent épaisses et, sur la conjonctive de la paupière supérieure, des follicules (petits grains ronds, jaunes ou blancs qui éclatent à la pression) apparaissent. Pour les voir, il faut retourner la paupière. Puis on voit un pannus cornéen (épaississement vasculaire débutant au-dessus de la pupille et descendant vers elle). Il peut s'opacifier. Le dernier stade est le trachome cicatriciel, le malade n'est plus contagieux, on retrouve les cicatrices de la maladie sur les conjonctives. Les complications du *trachome* sont nombreuses et fréquentes, elles favorisent la malvoyance ou la cécité.

Le diagnostic

Le diagnostic est fait lors de l'examen des yeux malades. La confirmation par des examens biologiques est difficile.

Quel est le traitement?

Le traitement est à base d'antibiotiques et sous contrôle médical.

La lymphogranulomatose vénérienne

La *lymphogranulomatose vénérienne* ou maladie de Nicolas Favre a une répartition mondiale. C'est une maladie sexuellement transmissible due chlamydia trachomatis.

Quels sont les symptômes?

La contamination de la maladie se fait lors des rapports sexuels. Il y a deux localisations:

-- Le chancre génital mal visible, surtout chez les femmes, apparaît 6 semaines après le contact infectant: il est fait d'ulcérations, de papules ou de vésicules rapidement résolutive en quelques jours. Il est suivi 15 jours plus tard d'une inflammation des ganglions inguinaux qui forment un véritable bubon. Ce bubon évolue en 2 ou 3 semaines vers un abcès qui se fistulise, puis se cicatrise.

--La *Lymphogranulomatose rectale* est au départ une inflammation du rectum, puis une érosion qui peut évoluer vers l'abcès, aboutissant à un rétrécissement rectal. ~ Parfois la maladie se complique d'*arthrite*, de *méningo-encéphalites*, d'*œdème* des organes génitaux, d'un *érythème noueux* ou de *conjonctivite*.

Le diagnostic

Le diagnostic est affirmé par la mise en évidence du germe dans le pus du bubon, l'urètre, le col utérin ou les tissus infectés.

Quel est le traitement?

Le traitement recommandé est à base de tétracyclines, sous contrôle médical pendant 3 ou 4 semaines. Le traitement chirurgical est nécessaire s'il existe un rétrécissement rectal ou des fistules.

Les infections uro-génitales à chlamydia

Comprendre le mal.

L'infection, acquise par voie vénérienne, touche surtout les adultes jeunes et homosexuels de classe pauvre. Il y a aussi l'infection néonatale de la mère à son enfant.

Les symptômes .

--chez la femme une infection à Chlamydia se manifeste par des brûlures urinaires, des douleurs, des envies trop fréquentes de faire pipi, un écoulement vaginal fluide, verdâtre, glaireux, nauséabond, des pertes blanches sales suivies de démangeaisons atroces. Les pertes blanches peuvent se voir et l'examen du col utérin montre des signes hémorragiques. Dans la majorité des cas, c'est une infection du col de l'utérus (cervicite) latente découverte lors d'examens systématiques des partenaires d'hommes atteints *d'urétrite*. Ces cervicites latentes constituent un réservoir de germes et favorisent les infections néonatales. Si rien n'est fait ou si la maladie est mal traitée les conséquences seront énormes pour la vie future de la femme (trompes bouchées , salpingite, stérilité, irritation et fragilité de la muqueuse utérine, etc). Devant une suspicion d'infection il faut éviter à tout prix l'automédication et consulter sans tarder son médecin.

--Chez l'homme,

Chez l'homme, la maladie se manifeste sous la forme d'une *urétrite* avec un écoulement clair et filant. Elle peut faire suite à une *urétrite* gonococcique. Dans un quart des cas l'écoulement s'accompagne de démangeaisons, de brûlures, de fourmillements, et de difficultés pour uriner. Si rien n'est fait ou si la maladie est mal traitée les conséquences peuvent être énormes (prostatite à long terme, épидидymite, azoospermie, problèmes de stérilité, fragilité de la muqueuse interne de la verge, etc). Devant une suspicion d'infection il faut éviter à tout prix l'automédication et consulter sans tarder son médecin.

Le diagnostic.

C'est le domaine du médecin et il faut le voir à temps.

Traitement.

Il faut mettre les deux partenaires sous antibiotique avec contrôle médical sur une longue période pour éviter les récives. Reprendre les examens après le traitement et parfaire le traitement avec une bonne tisane antibiotique et diurétique.

Traitement par les plantes.

Prière de consulter le centre pour un traitement radical.

Bibliographie: Encyclopédie Médicale de l'Afrique, Tome 1.

Infection au candida albicans.

La candidose

Définition

Les candidoses sont des maladies de la peau et des muqueuses causées par une levure, champignon microscopique dont le plus connu d'entre eux est le CANDIDA ALBICANS. Mais il existe aussi, entres autres le CANDIDATROPICALIS, le CANDIDA PARAPSILOSIS, le CANDIDA KRUSEÏ, le CANDIDA PSEUDOTROPICALIS, le CANDIDA GLABRA, etc. Tout comme les staphylocoques et les streptocoques, ces microorganismes sont ubiquitaires et vivent en parfaite harmonie avec nous. Leur rôle, n'est pas de nuire mais de protéger notre muqueuse

interne. Habituellement inoffensif, le candida albican siège naturellement dans les voies génitales, le tube digestif, la bouche, la peau. En cas d'un certain déséquilibre interne, il peut proliférer et devenir pathogène. Dans ce cas il est alors responsable de candidose, de vaginites ou autres mycoses. Cela se produit fréquemment chez les bébés, les enfants et les personnes affaiblies et fragilisées d'une manière ou d'une autre. Généralement, les lésions causées par le candida albicans sur les muqueuses ou la peau sont sans gravité. Mais elles peuvent être plus graves lorsqu'elles atteignent les viscères digestifs, l'appareil génital ou les poumons ; dans les cas extrêmes, une septicémie à candida albicans est possible et de pronostic sévère

Fréquence

Selon des statistiques et des études menées dans le monde entier, l'infection chronique par Candida frappe entre 70% et 80% de la population mondiale. Les bébés, les enfants et les personnes affaiblies sont les premières victimes. Il est fréquent de voir dans les maisons des bébés soumis trop tôt au lait artificiel faire des crises de candidoses (muguet au niveau buccal, rougeurs et démangeaisons au niveau cutané, essentiellement dans les plis, zones chaudes et humides favorables au développement de la levure).

Facteurs favorisants

Les facteurs favorisants sont : l'alimentation moderne dégradée, trop raffinée et trop sucrée, l'utilisation exagérée des antibiotiques, l'abus de remèdes pour le système nerveux central (tranquillisants, somnifères), la pilule contraceptives, les remèdes contre l'ulcère (cimetidine...) une concentration de plus en plus importante de métaux lourds comme le cadmium ou le mercure (amalgames dentaires, poissons pollués, pollution de l'air, de l'eau...), l'utilisation dans le domaine alimentaire de conservant et colorants, l'utilisation sans limites des pesticides, herbicides et antibiotiques dans l'agriculture, etc.

Principaux symptômes visibles de l'infection.

Le Candida albicans se manifeste différemment selon sa localisation. Le plus souvent, il apparaît sous forme de muguet au niveau buccal réalisant un dépôt blanchâtre sur la langue et les muqueuses. , rougeurs et démangeaisons au niveau cutané, essentiellement dans les plis, zones chaudes et humides favorables au développement de la levure. On observe parfois de petites inflammations locales génitales comme urétrite chez l'homme ou vulvo-vaginite avec pertes blanchâtres et démangeaisons chez la femme. Quand le champignon se développe au niveau buccal et œsophagien, il est responsable de troubles de la déglutition. Les mugquets et les rougeurs commencent dans la bouche et descendent dans l'estomac jusqu'au colon. Toute la muqueuse interne peut être touchée.

Traitement

Une infection cutanée ou muqueuse due au candida albicans nécessite la prise locale d'antifongiques sous forme de poudre ou de pommade de afin d'enrayer la prolifération de cette levure. Ce traitement s'avère efficace dans l'ensemble, mais n'exclut pas la récurrence. Parfois, un antifongique par voie orale est nécessaire. Les plantes ont encore toute leur place pour vous éviter la récurrence.

Traitement naturel

--Poudrage avec l'argile verte.

--Passer sur les parties malades du jus des feuilles fraîches de cassia alata.

--Passer sur les parties malades, l'huile de coco vierge.

--Passer sur les parties malades la pommade Afrique-tisane N° 4 : maladies de peau. Bon remède .

--Mélanger la poudre à canon traditionnelle avec du savon noir pour un bain.

Bon remède.

Prévention

Une bonne hygiène alimentaire permet de limiter la prolifération du candida albicans dans l'organisme. La prévention passe aussi par une parfaite hygiène du corps et une vie saine sans abus d'alcool, de tabac, de sucre blanc, de viande grasse, et surtout d'antibiotique.

NB : Le centre dispose d'une pommade très efficace contre les candidoses, c'est Afrique-tisanes N°4 : Maladies de peau.