



**Plantes médicinales des forêts sacrées et environs de Batoufam et
Bandrefam (Bayangam)**



Rédigé par
Dr. MOUNMEMI KPOUMIE Hubert
Février 2024

1. Accouchement précoce.....	1
2. Alcoolique.....	1
3. Anémie.....	1
4. Angine.....	1
5. Antibiotique	1
6. Bile	1
7. Cancer de sein.....	1
8. Cataracte	1
9. Céphalée	1
10. Chaude pis.....	1
11. Choléra	1
12. Conservation de la valeur du remède	1
13. Contre la malchance.....	1
14. Contre le poison	1
15. Contre les reptiles.....	1
16. Démangeaisons et bouton vaginal.....	1
17. Diabète.....	1
18. Diarrhée.....	1
19. Ejaculation précoce	1
20. Epilepsie	1
21. Excitation des chromosomes	1
22. Faiblesse sexuelle	1
23. Fibrome	1
24. Fontanelle	1
25. Gales des pieds.....	1
26. Gonococcie	1
27. Gynécologies	1
28. Hémorroïde	1
29. Hépatite virale	1
30. Infertilité	1
31. Insomnie	1
32. Insuffisance rénale.....	1
33. Kystes.....	1
34. Mal de dos	1
35. Mal de nerfs	1

36. Mal de reins.....	1
37. Mal de ventre	1
38. Mal d'estomac ou Ulcère gastroduodéal	1
39. Manque de sperme ou Azoospermie	1
40. Mauvaise digestion	1
41. Morsure du serpent	1
42. Myomes	1
43. Otite	1
44. Paludisme	1
45. Panaris.....	1
46. Poison de nuit.....	1
47. Prostate (début)	1
48. Main fendillée	1
49. Protéger son ombre	1
50. Protection pendant le voyage	1
51. Purification du sang	1
52. Règles continues.....	1
53. Retirer le poison dans le ventre.....	1
54. Rouge fesse	1
55. Selles avec le sang	1
56. Serpent de l'œil	1
57. Sinusite	1
58. Toux.....	1
59. Toux sèche.....	1
60. Trompes bouchées	1
61. Typhoïde.....	1
62. Ver de femme	1
63. Syphilis	1
64. Vers intestinaux	1
65. Violent maux de tête.....	1
66. Zona.....	1

1.Accouchement précoce

Traitements :

Plante (s) à utiliser	Partie (s)	Mode de préparation	Mode d'administration
1. Termitière 2. 3. 4.	Terre	Faire une pâte avec de la terre prélever sur une termitière	Tremper les deux doigts majeurs dans la pâte et encercler la hanche en commençant par devant.

1 : Noms scientifiques ; 2 : Familles ; 3 : Noms communs ; 4 : Noms locaux.

2. Alcoolique

Traitement

Plante (s) à utiliser	Partie (s)	Mode de préparation	Mode d'administration
1. <i>Alstonia boonei</i> 2. Apocynaceae 3. Emien 4.	Ecorce	Sécher l'écorce	Mâcher.

1 : Noms scientifiques ; 2 : Familles ; 3 : Noms communs ; 4 : Noms locaux.



Alstonia boonei

3. Anémie

Traitement :

Plante (s) à utiliser	Partie (s)	Mode de préparation	Mode d'administration
1. <i>Alchornea cordifolia</i> 2. Euphorbiaceae 3. 4. Ngongsi	Feuilles mortes	Faire bouillir une grande quantité de feuilles mortes jusqu'à l'obtention d'une tisane rouge.	Boire un verre matin, midi soir.

1 : Noms scientifiques ; 2 : Familles ; 3 : Noms communs ; 4 : Noms locaux.



Alchornea cordifolia

4. Angine

Traitement :

Plante (s) à utiliser	Partie (s)	Mode de préparation	Mode d'administration
1. <i>Erigeron floribundus</i> 2. Asteraceae 3. 4.	Feuilles	Bien laver + le jus de <i>Citrus medica</i>	Mâcher le tout.

1 : Noms scientifiques ; 2 : Familles ; 3 : Noms communs ; 4 : Noms locaux.



Erigeron floribundus



Citrus medica

5. Antibiotique

Traitement :

Plante (s) à utiliser	Partie (s)	Mode de préparation	Mode d'administration
1 <i>Bidens pilosa</i> 2. Asteraceae 3. 4.	Plantes	Découper et bouillir <i>Bidens pilosa</i> + <i>Ageratum conyzoides</i> + <i>Hibiscus sp.</i> Jusqu'à l'obtention d'une tisane jaunâtre.	Boire un verre matin, midi, soir.
1. <i>Chromolaena odorata</i> 2. Asteraceae 3. 4.	Feuilles	Macérer les feuilles	Bander la plaie pendant trois jours

1 : Noms scientifiques ; 2 : Familles ; 3 : Noms communs ; 4 : Noms locaux.



Bidens pilosa



Chromolaena odorata



Ageratum conyzoides



Hibiscus sp.

6. Bile

Traitement :

Plante (s) à utiliser	Partie (s)	Mode de préparation	Mode d'administration
1. <i>Rauvolfia vomitoria</i> 2. Apocynaceae 3. 4. Tela'a shia	Ecorce	Bouillir l'écorce et laisser fermenter pendant 2 jours	Boire demi verre matin et soir.
1. <i>Aloe vera</i> 2. Aloeaceae 3. 4.	Sève	Faire un mélange homogène de la sève et du jus de <i>Citrus medica</i>	Boire 1/3 de verre par jour.

1 : Noms scientifiques ; 2 : Familles ; 3 : Noms communs ; 4 : Noms locaux.



Rauvolfia vomitoria



Aloe vera



Citrus medica

7. Cancer de sein

Traitement :

Plante (s) à utiliser	Partie (s)	Mode de préparation	Mode d'administration
1 <i>Elaeis guinensis</i> 2. Arecaceae 3. 4.	Fleur mâle	Incinérer dans une marmite et Mélanger la poudre avec l'huile de palmiste + poudre à canon	Lécher 2 fois par jours

1 : Noms scientifiques ; 2 : Familles ; 3 : Noms communs ; 4 : Noms locaux.



Elaeis guinensis



Fleur mâle

8. Cataracte

Traitement :

Plante (s) à utiliser	Partie (s)	Mode de préparation	Mode d'administration
1 <i>Euphorbia hirta</i> 2. Euphorbiaceae 3. 4.	Sève	Couper une tige	Faire couler la sève dans l'iris
1. <i>Aframomum melegueta</i> 2. Zingiberaceae 3. 4.	Feuilles terminales	Broyer et mouiller	Instiller dans les yeux (une goutte par œil)

1 : Noms scientifiques ; 2 : Familles ; 3 : Noms communs ; 4 : Noms locaux.



Euphorbia hirta



Aframomum melegueta



Fruits

9. Céphalée

Traitement :

Plante (s) à utiliser	Partie (s)	Mode de préparation	Mode d'administration
1 <i>Ageratum conyzoides</i> (mâle) 2. Asteraceae 3. Rois des herbes 4.	Herbe	Macérer + un peu	Instiller dans les narines



Ageratum conyzoides (mâle)

10. Chaude pis

Traitement :

Plante (s) à utiliser	Partie (s)	Mode de préparation	Mode d'administration
1. <i>Theobroma cacao</i> 2. Malvaceae 3. Cacao 4.	Fèves	Dépulper les fèves et écraser (Beurre de cacao)	A boire 1 cuillère Matin-soir

1 : Noms scientifiques ; 2 : Familles ; 3 : Noms communs ; 4 : Noms locaux.



Theobroma cacao

11. Choléra

Traitement :

Plante (s) à utiliser	Partie (s)	Mode de préparation	Mode d'administration
1 <i>Sida Rhombifolia</i> 2. Verbenaceae 3. 4. Nguesse	Bourgeons	Ecraser 7 bourgeons + huile de palmiste et mélanger le tout avec le sel	Lécher le contenu matin, midi, soir



Sida Rhombifolia

12. Conservation de la valeur du remède

Traitement :

Plante (s) à utiliser	Partie (s)	Mode de préparation	Mode d'administration
1. <i>Canarium schweinfurthii</i> 2. Burseraceae 3. Aélé 4.	Noyau	Nettoyer la pulpe	Mettre dans le remède

1 : Noms scientifiques ; 2 : Familles ; 3 : Noms communs ; 4 : Noms locaux.



Canarium schweinfurthii

13. Contre la malchance

Traitement :

Plante (s) à utiliser	Partie (s)	Mode de préparation	Mode d'administration
1. <i>Acmella caurhiliza</i> (a), <i>Bidens pilosa</i> (b), <i>Ageratum conyzoides</i> (c) 2. Asteraceae (a,b,c) 3. 4.	Parties sans fleurs	Tremper les parties sans fleurs + les œufs du village gâtés pendant 7 jours dans un seau de toilette	Se laver pendant 7 jours. Au 7 ^e jour, casser un œuf devant et un derrière en faisant ses vœux ; mettre le tout dans un récipient ; ajouter 4 pièces de 25 et aller verser dans un carrefour.

1 : Noms scientifiques ; 2 : Familles ; 3 : Noms communs ; 4 : Noms locaux.



Acmella caurhiliza



Bidens pilosa



Ageratum conyzoides

14. Contre le poison

Traitement :

Plante (s) à utiliser	Partie (s)	Mode de préparation	Mode d'administration
1. <i>Ageratum conyzoides</i> 2. Asteraceae 3. Rois des herbes 4.	Feuilles	Croiser 7 feuilles et ajouter 7 graines de <i>Aframomum melegueta</i>	Mâcher (préventif et curatif)
1. <i>Erigeron floribunda</i> 2. Asteraceae 3. 4.	Feuilles	Croiser 9 feuilles et ajouter 9 graines de <i>Aframomum melegueta</i>	Mâcher (préventif et curatif)
1. <i>Emilia coccinea</i> 2. Asteraceae 3. 4.	Feuilles	Croiser 2 feuilles et ajouter 2 graines de <i>Aframomum melegueta</i>	Mâcher (préventif et curatif)
1. <i>Eryngium foetidum</i> 2. Apiaceae 3. 4.	Feuilles	Croiser 2 feuilles	Manger
1. <i>Kalanchoe pinnata</i> 2. Crassulaceae 3. 4. Nton dudu	Feuilles	Macérer 7 feuilles, mâcher 7 graines de <i>Aframomum melegueta</i> et verser sur les feuilles.	Embaumer les deux mains à la sortie

1 : Noms scientifiques ; 2 : Familles ; 3 : Noms communs ; 4 : Noms locaux.



Ageratum conyzoides



Erigeron floribunda



Emilia coccinea



Eryngium foetidum



Kalanchoe pinnata



Aframomum melegueta

15. Contre les reptiles

Traitement :

Plante (s) à utiliser	Partie (s)	Mode de préparation	Mode d'administration
1. <i>Pentaclethra macrophylla</i> 2. Fabaceae 3. Ebae 4.	Fruits	Extraire les fruits des gousses	Déposer dans les coins suspectés de la maison

1 : Noms scientifiques ; 2 : Familles ; 3 : Noms communs ; 4 : Noms locaux.



Pentaclethra macrophylla

16. Démangeaisons et bouton vaginal

Traitement :

Plante (s) à utiliser	Partie (s)	Mode de préparation	Mode d'administration
1. <i>Theobroma cacao</i> 2. Malvaceae 3. Cacao 4.	Fèves	Dépulper les fèves et écraser (Beurre de cacao)	A boire 1 cuillère Matin-soir, mettre dans le vagin et embaumer comme pommade

1 : Noms scientifiques ; 2 : Familles ; 3 : Noms communs ; 4 : Noms locaux.



Theobroma cacao

17. Diabète

Traitement :

Plante (s) à utiliser	Partie (s)	Mode de préparation	Mode d'administration
1 <i>Abelmoschus esculentus</i> 2. Malvaceae 3. Gombo 4.	Fruits	Découper 4 fruits ; mettre dans un verre ; ajuster l'eau ; laisser fermenter pendant 12 h.	Boire matin et soir
1. <i>Lagenaria siceraria</i> ^(a) , <i>Dacryodes edulis</i> ^(b) , <i>Persea americana</i> ^(c) 2. Cucurbitaceae ^(a) , Burseraceae ^(b) , Lauraceae ^(c) 3. Pistache ^(a) , Safoutier ^(b) , Avocatier ^(c) 4.	Peaux, feuilles	Ecraser les peaux du pistache mélangés avec les feuilles du safoutier et d'avocatier	A prendre comme thé

1 : Noms scientifiques ; 2 : Familles ; 3 : Noms communs ; 4 : Noms locaux.



Abelmoschus esculentus



Lagenaria siceraria



Dacryodes edulis



Persea americana

18. Diarrhée

Traitement :

Plante (s) à utiliser	Partie (s)	Mode de préparation	Mode d'administration
1. <i>Sida rhombifolia</i> 2. Malvaceae 3. 4.	Bourgeons	Ecraser 7 bourgeons de <i>Sida rhombifolia</i> , ajouter l'huile de palmiste + le sel pour en faire un mélange homogène.	Lécher le contenu

1 : Noms scientifiques ; 2 : Familles ; 3 : Noms communs ; 4 : Noms locaux.



Sida rhombifolia

19. Ejaculation précoce

Traitement :

Plante (s) à utiliser	Partie (s)	Mode de préparation	Mode d'administration
1. <i>Dicksonia antarctica</i> 2. Dicksoniaceae 3. Fougère arborescente 4.	Moelle	Raclar la partie externe du tronc jusqu'à l'obtention de la moelle ; découper en petits morceaux ; laisser fermenter au soleil pendant 2 h.	Boire un verre matin, midi, soir

1 : Noms scientifiques ; 2 : Familles ; 3 : Noms communs ; 4 : Noms locaux.



Dicksonia antarctica

20. Epilepsie

Traitement :

Plante (s) à utiliser	Partie (s)	Mode de préparation	Mode d'administration
1. <i>Dracaena angustifolia</i> 2. Asparagaceae 3. 4.	Feuilles	Découper les feuilles en morceaux + les cheveux + les 10 ongles incinérer le tout dans une marmite pour en faire une poudre.	Prendre une petite quantité ajouter dans l'huile de palmiste et lécher
1. <i>Loranthus lecardii</i> 2. Loranthaceae 3. Gui d'Afrique 4. Katchou	Tiges et feuilles	Incinérer les tiges, feuilles et les fleurs mâle du palmier jusqu'à l'obtention d'une cendre.	A prendre ½ dans un verre d'eau matin et soir jusqu'à la guérison

1 : Noms scientifiques ; 2 : Familles ; 3 : Noms communs ; 4 : Noms locaux.



Dracaena angustifolia



Loranthus lecardii

21. Excitation des chromosomes

Traitement :

Plante (s) à utiliser	Partie (s)	Mode de préparation	Mode d'administration
1. <i>Eremomastax speciosa</i> 2. Acanthaceae 3. 4.	Feuilles	Découper les feuilles en morceaux + les cheveux + les 10 ongles calciner le tout dans une marmite pour en faire une poudre.	Prendre une petite quantité ajouter dans l'huile de palmiste et lécher

1 : Noms scientifiques ; 2 : Familles ; 3 : Noms communs ; 4 : Noms locaux.



Eremomastax speciosa

22. Faiblesse sexuelle

Traitement :

Plante (s) à utiliser	Partie (s)	Mode de préparation	Mode d'administration
1. <i>Allanblackia floribunda</i> 2. Clusiaceae 3. Nsangomo 4.	Ecorce	Bien nettoyer	Manger avant l'acte sexuelle
1. <i>Piptadeniastrum africanum</i> 2. Fabaceae 3. Dabema 4.	Racines des jeunes plantules	Dessoucher les jeunes plantules et prélever les racines.	A utiliser sous forme de brosse à dent
1. <i>Uapaca guinensis</i> 2. Phyllanthaceae 3. Rikio 4.	Ecorce	Bien nettoyer	Manger avant l'acte sexuelle
1. <i>Canarium schweinfurthii</i> (a), <i>Dacryodes edulis</i> (b), <i>Cola acuminata</i> (c) 2. Burseraceae (a,b) malvaceae (c) 3. Aélé(a), Safoutier(b), Cola (c) 4.	Ecorce des racines	Mettre les écorces à quantité égale dans un seau et laisser fermenter pendant 24 h.	A boire 1 verre matin, midi, soir
1. <i>Polycias fulva</i> 2. Araliaceae 3. 4. Mbonzu	Ecorce fraîche	Piler les écorces et répartie en 7 boules. Tiédir l'eau et utiliser une par poire.	Se purger pendant 7 jours

1 : Noms scientifiques ; 2 : Familles ; 3 : Noms communs ; 4 : Noms locaux.



Allanblackia floribunda



Piptadeniastrum africanum



Uapaca guinensis



Cola acuminata



Polycias fulva



Canarium schweinfurthii



Dacryodes edulis

23. Fibrome

Traitement :

Plante (s) à utiliser	Partie (s)	Mode de préparation	Mode d'administration
1. <i>Theobroma cacao</i> 2. Malvaceae 3. Cacao 4.	Fèves	Dépulper les fèves et écraser (Beurre de cacao)	A boire 1 cuillère Matin-soir

1 : Noms scientifiques ; 2 : Familles ; 3 : Noms communs ; 4 : Noms locaux.



Theobroma cacao

24. Fontanelle

Traitement :

Plante (s) à utiliser	Partie (s)	Mode de préparation	Mode d'administration
1. <i>Asparagus drepanophyllus</i> 2. Asparagaceae 3. 4.	Tubercules	Bien nettoyer les tubercules et laisser fermenter dans une bouteille pendant 24 h.	Donner une cuillère à café à l'enfant matin, midi, soir

1 : Noms scientifiques ; 2 : Familles ; 3 : Noms communs ; 4 : Noms locaux.



Asparagus drepanophyllus

25. Gales des pieds

Traitement :

Plante (s) à utiliser	Partie (s)	Mode de préparation	Mode d'administration
1. <i>Theobroma cacao</i> 2. Malvaceae 3. Cacao 4.	Jus des fèves fraîches	Extraire le jus des fèves fraîches dans un seau.	Plonger ses pieds dans le seau

1 : Noms scientifiques ; 2 : Familles ; 3 : Noms communs ; 4 : Noms locaux.



Theobroma cacao

26. Gonococcie

Traitement :

Plante (s) à utiliser	Partie (s)	Mode de préparation	Mode d'administration
1. <i>Theobroma cacao</i> 2. Malvaceae 3. Cacao 4.	Fèves	Dépulper les fèves et écraser (Beurre de cacao)	1 cuillère dans la nourriture Matin-soir,

1 : Noms scientifiques ; 2 : Familles ; 3 : Noms communs ; 4 : Noms locaux.



Theobroma cacao

27. Gynécologies

Traitement :

Plante (s) à utiliser	Partie (s)	Mode de préparation	Mode d'administration
1. <i>Anthocleista schweinfurthii</i> (a), <i>Vernonia conferta</i> (b), <i>Vitellaria paradoxa</i> (c), <i>Cissus aralioides</i> (d) 2. Gentianaceae(a), Asteraceae(b), Sapotaceae (c), Vitaceae (d) 3. Ayinda (a), Abaya(b), Karité(c) 4. Kongsei(a), bogbo(b), Ngengdeng(c), Suimako(d)	Ecorce et liane	Décoction + le sel gemme	A boire 1 verre matin-soir

1 : Noms scientifiques ; 2 : Familles ; 3 : Noms communs ; 4 : Noms locaux.



Anthocleista schweinfurthii



Vernonia conferta



Vitellaria paradoxa



Cissus aralioides

28. Hémorroïde

Traitement :

Plante (s) à utiliser	Partie (s)	Mode de préparation	Mode d'administration
1. <i>Euphorbia hirta</i> 2. Euphorbiaceae 3. 4.	Herbes	Mélanger l'herbe avec la noix de palmiste	Mâcher les deux puis avaler

1 : Noms scientifiques ; 2 : Familles ; 3 : Noms communs ; 4 : Noms locaux.



Euphorbia hirta

29. Hépatite virale

Traitement :

Plante (s) à utiliser	Partie (s)	Mode de préparation	Mode d'administration
1. <i>Phyllanthus amarus</i> 2. Phyllanthaceae 3. 4.	Feuilles	Sécher et réduire en poudre	Manger 1 cuillère à café 3 fois par jour pendant trois jours

1 : Noms scientifiques ; 2 : Familles ; 3 : Noms communs ; 4 : Noms locaux.



Phyllanthus amarus

30. Infertilité

Traitement :

Plante (s) à utiliser	Partie (s)	Mode de préparation	Mode d'administration
1. <i>Canarium schweinfurthii</i> 2. Burseraceae 3. Aélé 4.	Ecorce	Bien laver, piler et mettre dans l'eau	A boire 1 verre matin-soir pendant 3 jours

1 : Noms scientifiques ; 2 : Familles ; 3 : Noms communs ; 4 : Noms locaux.



Canarium schweinfurthii

31. Insomnie

Traitement :

Plante (s) à utiliser	Partie (s)	Mode de préparation	Mode d'administration
1. <i>Cola acuminata</i> (a), <i>Dacryodes edulis</i> (b) et <i>Canarium schweinfurthii</i> (c) 2. Malvaceae (a) et Burseraceae(b,c) 3. Kola(a), Safoutier (b), Aélé(c) 4.	Ecorces des racines	Mettre les écorces à quantité égale dans un seau et laisser fermenter pendant 24 h.	A boire 1 verre matin, midi, soir
1. <i>Ageratum conyzoides</i> 2. Asteraceae 3. Rois des herbes 4.	Feuilles	Mettre les feuilles sèches sur le charbon allumé	Déposer à l'entrée de la porte
1. <i>Annona muricata</i> 2. Annonaceae 3. Corossolier 4.	Feuilles	12 feuilles dans ¼ l d'eau	A boire au coucher

1 : Noms scientifiques ; 2 : Familles ; 3 : Noms communs ; 4 : Noms locaux.



Cola acuminata



Dacryodes edulis



Canarium schweinfurthii



Ageratum conyzoides



Annona muricata

32. Insuffisance rénale

Traitement :

Plante (s) à utiliser	Partie (s)	Mode de préparation	Mode d'administration
1. <i>Alstonia boonei</i> 2. Apocynaceae 3. Emien 4. Fuzuoa	Ecorces	Mettre les écorces découper en morceau dans un litre de vin blanc et laisser fermenter pendant 24 h.	A boire 1 verre matin, soir

1 : Noms scientifiques ; 2 : Familles ; 3 : Noms communs ; 4 : Noms locaux.



Alstonia boonei

33. Kystes

Traitement :

Plante (s) à utiliser	Partie (s)	Mode de préparation	Mode d'administration
1. <i>Theobroma cacao</i> 2. Malvaceae 3. Cacao 4.	Fèves	Dépulper les fèves et écraser (Beurre de cacao)	A boire 1 cuillère Matin-soir



Theobroma cacao

34. Mal de dos

Traitement :

Plante (s) à utiliser	Partie (s)	Mode de préparation	Mode d'administration
1. <i>Maesopsis eminii</i> 2. Rhamnaceae 3. Musizi 4.	Ecorce	Ecraser l'écorce	Se purger deux fois par jour
1. <i>Pentaclethra macrophylla</i> 2. Fabaceae 3. Ebae 4.	Ecorce	Décoction de l'écorce	A boire un verre matin, midi, soir
1. <i>Baillonnella toxisperma</i> 2. Sapotaceae 3. Moabi 4.	Ecorce	Décoction d'écorce	A prendre en lavement 2 fois par jour
1. <i>Ficus exasperata</i> 2. Moraceae 3. 4.	Feuilles	Triturer les feuilles jusqu'à l'obtention du suc cru	A frotter sur le dos

1 : Noms scientifiques ; 2 : Familles ; 3 : Noms communs ; 4 : Noms locaux.



Maesopsis eminii



Pentaclethra macrophylla



Baillonnella toxisperma



Ficus exasperata

35. Mal de nerfs

Traitement :

Plante (s) à utiliser	Partie (s)	Mode de préparation	Mode d'administration
1. <i>Dacryodes edulis</i> 2. Safoutier 3. Prunier 4.	Ecorce des racines	Laisser fermenter l'écorce dans un seau ou bidon d'eau	A boire un verre matin, midi, soir
1. <i>Eulesine indica</i> 2. Poaceae 3. 4.	Herbes	Triturer 3 tiges dans un verre d'eau	A boire 2 fois par jour

1 : Noms scientifiques ; 2 : Familles ; 3 : Noms communs ; 4 : Noms locaux.



Dacryodes edulis



Eulesine indica

36. Mal de reins

Traitement :

Plante (s) à utiliser	Partie (s)	Mode de préparation	Mode d'administration
1. <i>Polycias fulva</i> 2. Araliaceae 3. 4. Mbonzu	Ecorce fraiche	Piler les écorces et repartie en 7 boules. Tiédir l'eau et utiliser une par poire.	Se purger pendant 7 jours
1. <i>Xylopi aethiopica</i> 2. Annonaceae 3. 4.	Ecorce	Décoction de l'écorce	Se purger pendant 7 jours

1 : Noms scientifiques ; 2 : Familles ; 3 : Noms communs ; 4 : Noms locaux.



Polycias fulva



Xylopi aethiopica

37. Mal de ventre

Traitement :

Plante (s) à utiliser	Partie (s)	Mode de préparation	Mode d'administration
1. <i>Musanga cecropioides</i> 2. Moraceae 3. Parassolier 4.	Eau des jeunes racines	Faire l'entaille sur les jeunes racine et recueillir l'eau.	A boire
1. <i>Canarium schweinfurthii</i> 2. Burseraceae 3. Safoutier 4.	Ecorce	Décoction de l'écorce	A boire
1. <i>Pterocarpus soyauxii</i> 2. Fabaceae 3. 4.	Copeaux rouges	Décoction des copeaux rouge	A boire 4 fois par jour

1 : Noms scientifiques ; 2 : Familles ; 3 : Noms communs ; 4 : Noms locaux.



Musanga cecropioides



Canarium schweinfurthii



Pterocarpus soyauxii

38. Mal d'estomac ou Ulcère gastroduodéal

Traitements :

Plante (s) à utiliser	Partie (s)	Mode de préparation	Mode d'administration
1. <i>Ageratum conyzoides</i> 2. Asteraceae 3. Rois des herbes 4.	Feuilles	Croiser 9 feuilles et ajouter 9 graines de <i>Aframomum melegueta</i>	Mâcher le tout et avaler
1. <i>Persea americana</i> 2. Lauraceae 3. Avocatier 4.	Noyau	Ecraser le noyau de l'avocat, sécher, ajouter de l'argile vert et mélanger le tout	Lécher le contenu
1. <i>Alstonia boonei</i> 2. Apocynaceae 3. Emien 4.	Ecorce	Sécher l'écorce	Mâcher

1 : Noms scientifiques ; 2 : Familles ; 3 : Noms communs ; 4 : Noms locaux.



Ageratum conyzoides



Persea americana



Alstonia boonei



Aframomum melegueta

39. Manque de sperme ou Azoospermie

Traitement :

Plante (s) à utiliser	Partie (s)	Mode de préparation	Mode d'administration
1. <i>Ipomoea batatas</i> 2. Convolvulaceae 3. Patate 4.	Tiges et feuilles	Broyer et mettre dans un verre d'eau	A boire matin et soir pendant 21 jours



Ipomoea batatas

40. Mauvaise digestion

Traitement :

Plante (s) à utiliser	Partie (s)	Mode de préparation	Mode d'administration
1. <i>Ageratum conyzoides</i> 2. Asteraceae 3. Rois des herbes 4.	Feuilles	Croiser 9 feuilles et emballer avec 9 graines de <i>Aframomum melegueta</i>	Manger

1 : Noms scientifiques ; 2 : Familles ; 3 : Noms communs ; 4 : Noms locaux.



Ageratum conyzoides



Aframomum melegueta

41. Morsure du serpent

Traitement :

Plante (s) à utiliser	Partie (s)	Mode de préparation	Mode d'administration
1. <i>Dacryodes edulis</i> 2. Burseraceae 3. Safoutier 4.	Ecorce	Mâcher l'écorce	Bander la blessure, uriner et boire

1 : Noms scientifiques ; 2 : Familles ; 3 : Noms communs ; 4 : Noms locaux.



Dacryodes edulis

42. Myomes

Traitement :

Plante (s) à utiliser	Partie (s)	Mode de préparation	Mode d'administration
1. <i>Theobroma cacao</i> 2. Malvaceae 3. Cacao 4.	Fèves	Dépulper les fèves et écraser (Beurre de cacao)	A boire 1 cuillère Matin-soir

1 : Noms scientifiques ; 2 : Familles ; 3 : Noms communs ; 4 : Noms locaux.



Theobroma cacao

43. Otite

Traitement :

Plante (s) à utiliser	Partie (s)	Mode de préparation	Mode d'administration
1. <i>Kalanchoe pinnata</i> 2. Crassulaceae 3. Angélica 4.	Feuilles	Macérer les feuilles et mettre dans un cornet puis chauffer dans la cendre chaude, enfin laisser refroidir.	Instiller dans les oreilles
1. <i>Pentaclethra macrophylla</i> 2. Fabaceae 3. Ebae 4.	Jeunes feuilles	Chauffer les jeunes feuilles dans un cornet dans la cendre chaude et laisser refroidir.	Instiller dans les oreilles
1. <i>Asparagus drepanophyllus</i> 2. Asparagaceae 3. 4.	Tubercules	Râper les tubercules	Instiller dans les oreilles

1 : Noms scientifiques ; 2 : Familles ; 3 : Noms communs ; 4 : Noms locaux.



Kalanchoe pinnata



Pentaclethra macrophylla



Asparagus drepanophyllus

44. Paludisme

Traitement :

Plante (s) à utiliser	Partie (s)	Mode de préparation	Mode d'administration
1. <i>Picralima nitida</i> 2. Apocynaceae 3. Quinquina 4.	Graines rouges	Bien nettoyer	Avaler 4 graines par semaine (préventif) ou chaque jour pendant 4 jours (curatif).
1. <i>Rauvolfia vomitoria</i> 2. Apocynaceae 3. 4.	Graines	Décoction de l'écorce	A boire
1. <i>Lantana camara</i> 2. Verbenaceae 3. Lantanier 4.	Tiges et feuilles	Décoction	A boire 1 litre par jour

1 : Noms scientifiques ; 2 : Familles ; 3 : Noms communs ; 4 : Noms locaux.



Picralima nitida



Rauvolfia vomitoria



Lantana camara

45. Panaris

Traitement :

Plante (s) à utiliser	Partie (s)	Mode de préparation	Mode d'administration
1. <i>Acmella caulirhiza</i> 2. Asteraceae 3. Œil de la poule 4. Nze gup	Herbe	Macérer une bonne quantité et emballer avec la feuille du bananier. Ensuite étaler au feu et verser de l'huile rouge.	Presser l'endroit où se trouve le panaris jusqu'au refroidissement du produit.
1. <i>Portulaca oleracera</i> 2. Portulacaceae 3. Pourpier 4.	Feuilles	Feuilles écrasées en cataplasme pendant 24 heures.	Bander et renouveler toutes les 8 heures.

1 : Noms scientifiques ; 2 : Familles ; 3 : Noms communs ; 4 : Noms locaux.



Acmella caulirhiza



Portulaca oleracera

46. Poison de nuit

Traitement :

Plante (s) à utiliser	Partie (s)	Mode de préparation	Mode d'administration
1. <i>Ageratum conyzoides</i> 2. Asteraceae 3. Rois des herbes 4.	Feuilles de l'herbe non fleurit	Croiser 9 feuilles et emballer avec 9 graines de <i>Aframomum melegueta</i>	Manger

1 : Noms scientifiques ; 2 : Familles ; 3 : Noms communs ; 4 : Noms locaux.



Ageratum conyzoides



Aframomum melegueta

47. Prostate (début)

Traitement :

Plante (s) à utiliser	Partie (s)	Mode de préparation	Mode d'administration
1. <i>Cola acuminata</i> 2. Malvaceae 3. Cola 4.	Ecorce	Décoction d'écorce	A boire Matin, midi, soir
1. <i>Milicia excelsa</i> 2. Moraceae 3. Iroko 4.	Ecorce	Décoction d'écorce	Boire un litre par jour.
1. <i>Elephantopus molis</i> 2. Asteraceae 3. Lantanier 4.	Feuilles	Macérer 4 feuilles dans un verre d'eau.	A utiliser en lavement, 2 fois par an.

1 : Noms scientifiques ; 2 : Familles ; 3 : Noms communs ; 4 : Noms locaux.



Cola acuminata



Milicia excelsa



Elephantopus molis

48. Main fendillée

Traitement :

Plante (s) à utiliser	Partie (s)	Mode de préparation	Mode d'administration
1. <i>Kalanchoe pinnata</i> 2. Crassulaceae 3. 4.	Feuilles	Ecraser les feuilles fraîches	Embaumer les mains avec pendant 3 jours

1 : Noms scientifiques ; 2 : Familles ; 3 : Noms communs ; 4 : Noms locaux.



Kalanchoe pinnata

49. Protéger son ombre

Traitement :

Plante (s) à utiliser	Partie (s)	Mode de préparation	Mode d'administration
1. <i>Emila coccinea</i> 2. Asteraceae 3. 4.	Feuilles	Croiser 2 feuilles et mettre dans un cornet	Regarder le soleil; se tourner vers son ombre; verser 7 gouttes sur son ombre; puis jeter

1 : Noms scientifiques ; 2 : Familles ; 3 : Noms communs ; 4 : Noms locaux.



Emila coccinea

50. Protection pendant le voyage

Traitement :

Plante (s) à utiliser	Partie (s)	Mode de préparation	Mode d'administration
1. <i>Mimosa pudica</i> 2. Fabaceae 3. Bébé dort 4.	Feuilles	Croiser 2 feuilles	Mâcher avant de sortir pour le voyage

1 : Noms scientifiques ; 2 : Familles ; 3 : Noms communs ; 4 : Noms locaux.



Mimosa pudica

51. Purification du sang

Traitement :

Plante (s) à utiliser	Partie (s)	Mode de préparation	Mode d'administration
1. <i>Ceiba pentandra</i> 2. Malvaceae 3. Fromager 4.	Ecorce	Décoction d'écorce	Boire ½ verre matin-soir

1 : Noms scientifiques ; 2 : Familles ; 3 : Noms communs ; 4 : Noms locaux.



Ceiba pentandra

52. Règles continues

Traitement :

Plante (s) à utiliser	Partie (s)	Mode de préparation	Mode d'administration
1. Inconnu 2. 3. Photo 91 4. Ngonje	Herbe	Macérer les feuilles et emballer dans un cornet + un peu d'eau.	Instiller 2 gouttes entre les mains de la femme pour qu'elle avale. Mettre l'échelle contre le mur, monter jusqu'au troisième barreau et déposer le cornet sur la toiture.

1 : Noms scientifiques ; 2 : Familles ; 3 : Noms communs ; 4 : Noms locaux.



53. Retirer le poison dans le ventre

Traitement :

Plante (s) à utiliser	Partie (s)	Mode de préparation	Mode d'administration
1. <i>Cola pachycarpa</i> 2. Malvaceae 3. Cola du lion 4.	Graine	Extraire la graine du follicule	Manger

1 : Noms scientifiques ; 2 : Familles ; 3 : Noms communs ; 4 : Noms locaux.



Cola pachycarpa

54. Rouge fesse

Traitement :

Plante (s) à utiliser	Partie (s)	Mode de préparation	Mode d'administration
1. <i>Eremomastax speciosa</i> 2. Acanthaceae 3. 4.	Feuilles	Sécher, écraser et mélanger une quantité avec l'huile de palmiste	A mettre dans les fesses du bébé

1 : Noms scientifiques ; 2 : Familles ; 3 : Noms communs ; 4 : Noms locaux.



Eremomastax speciosa

55. Selles avec le sang

Traitement :

Plante (s) à utiliser	Partie (s)	Mode de préparation	Mode d'administration
1. <i>Alchornea cordifolia</i> 2. Euphorbiaceae 3. 4.	Bourgeons terminaux	7 bourgeons + 7 amandes de palmiste ; enrouler une amende dans un bourgeon	Prendre les 7; puis prendre un verre d'eau

1 : Noms scientifiques ; 2 : Familles ; 3 : Noms communs ; 4 : Noms locaux.



Alchornea cordifolia

56. Serpent de l'œil

Traitement :

Plante (s) à utiliser	Partie (s)	Mode de préparation	Mode d'administration
1. <i>Ageratum conyzoides</i> 2. Asteraceae 3. Rois des herbes 4.	Feuilles	Triturer les feuilles et mettre dans un cornet + un peu d'eau.	Instiller dans les yeux

1 : Noms scientifiques ; 2 : Familles ; 3 : Noms communs ; 4 : Noms locaux.



Ageratum conyzoides

57. Sinusite

Traitement :

Plante (s) à utiliser	Partie (s)	Mode de préparation	Mode d'administration
1. <i>Cola pachycarpa</i> 2. Malvaceae 3. Cola du lion 4.	Graines	Ecraser + huile blanche de palmiste et conserver dans un flacon	Aspirer l'odeur
1. <i>Kalanchoe pinnata</i> 2. Crassulaceae 3. Angélica 4.	Feuilles	Flamber les feuilles	Instiller de temps en temps dans les narines

1 : Noms scientifiques ; 2 : Familles ; 3 : Noms communs ; 4 : Noms locaux.



Cola pachycarpa



Kalanchoe pinnata

58. Toux

Traitement :

Plante (s) à utiliser	Partie (s)	Mode de préparation	Mode d'administration
1. <i>Tetrorchidium didymostemon</i> 2. Euphorbiaceae 3. Efobolo 4.	Sève	Recueillir l'eau issue de l'entaille	A boire une cuillère à soupe matin, midi, soir
1. <i>Pycnanthus angolensis</i> 2. Myristicaceae 3. Ilomba 4.	Ecorce	Décoction d'écorce	A boire 1 verre matin-soir

1 : Noms scientifiques ; 2 : Familles ; 3 : Noms communs ; 4 : Noms locaux.



Tetrorchidium didymostemon



Pycnanthus angolensis

59. Toux sèche

Traitement :

Plante (s) à utiliser	Partie (s)	Mode de préparation	Mode d'administration
1. <i>Sansevieria trifasciata</i> 2. Asparagaceae 3. 4.	Feuilles + racines	Décoction des feuilles et de <i>Citrus medica</i>	A boire 1 verre matin-soir jusqu'à la guérison
1. <i>Pycnanthus angolensis</i> 2. Myristicaceae 3. Ilomba 4.	Ecorce	Décoction d'écorce	A boire 1 verre matin-soir

1 : Noms scientifiques ; 2 : Familles ; 3 : Noms communs ; 4 : Noms locaux.



Sansevieria trifasciata



Pycnanthus angolensis

60. Trompes bouchées

Traitement :

Plante (s) à utiliser	Partie (s)	Mode de préparation	Mode d'administration
1. <i>Crinum jagus</i> 2. Amaryllidaceae 3. 4.	Ecorce	Décoction d'écorce dans 5 l d'eau.	Se purger chaque 3 jours pendant 1 mois

1 : Noms scientifiques ; 2 : Familles ; 3 : Noms communs ; 4 : Noms locaux.



Crinum jagus

61. Typhoïde

Traitement :

Plante (s) à utiliser	Partie (s)	Mode de préparation	Mode d'administration
1. <i>Psidium guajava</i> (a), <i>Bidens Pilosa</i> (b), <i>Ageratum conyzoides</i> (c), <i>Hibiscus spp.</i> (d) 2. Myrtaceae (a), Asteraceae (b,c), Malvaceae (d) 3. 4.	Jeunes feuilles	Décoction des jeunes feuilles	A boire 1 verre matin, midi, soir
1. <i>Picralima nitida</i> (a), <i>Bidens pilosa</i> (b), <i>Aloe vera</i> (c) 2. Apocynaceae (a), Asteraceae(b), Aloeaceae (c) 3. Quinquina (a) 4.	Partie charnue + plantes + Feuilles	Décoction + le sel gemme	A boire 1 verre matin-soir

1 : Noms scientifiques ; 2 : Familles ; 3 : Noms communs ; 4 : Noms locaux.



Psidium guajava



Bidens pilosa



Ageratum conyzoides



Hibiscus spp.



Picralima nitida



Aloe vera

62. Ver de femme

Traitement :

Plante (s) à utiliser	Partie (s)	Mode de préparation	Mode d'administration
1. <i>Theobroma cacao</i> 2. Malvaceae 3. Cacao 4.	Fèves	Dépulper les fèves et écraser (Beurre de cacao)	1 cuillère dans la nourriture Matin-soir,

1 : Noms scientifiques ; 2 : Familles ; 3 : Noms communs ; 4 : Noms locaux.



Theobroma cacao

63. Syphilis

Traitement :

Plante (s) à utiliser	Partie (s)	Mode de préparation	Mode d'administration
1. <i>Theobroma cacao</i> 2. Malvaceae 3. Cacao 4.	Fèves	Dépulper les fèves et écraser (Beurre de cacao)	1 cuillère dans la nourriture Matin-soir,

1 : Noms scientifiques ; 2 : Familles ; 3 : Noms communs ; 4 : Noms locaux.



Theobroma cacao

64. Vers intestinaux

Traitement :

Plante (s) à utiliser	Partie (s)	Mode de préparation	Mode d'administration
1. <i>Carica papaya</i> 2. Caricaceae 3. Papaye 4.	Latex	Mélanger à quantité égale le latex de <i>Carica papaya</i> et le miel.	2 cuillerées à café par jour
1. <i>Alstonia boonei</i> 2. Apocynaceae 3. Emien 4.	Ecorce	Macérer 1 kg d'écorce dans 2 litres d'eau.	A boire matin, midi, soir

1 : Noms scientifiques ; 2 : Familles ; 3 : Noms communs ; 4 : Noms locaux.



Carica papaya



Alstonia boonei

65. Violent maux de tête

Traitement :

Plante (s) à utiliser	Partie (s)	Mode de préparation	Mode d'administration
1. <i>Ageratum conyzoides</i> 2. Asteraceae 3. Rois des herbes 4.	Herbe	Triturer	Frotter sur le pourtour de la tête, ensuite secouer la tête jusqu'à ce que le mal disparaisse
1. <i>Tabernaemontana crassa</i> 2. Apocynaceae 3. Etoan 4.	Ecorce	Sécher et écraser jusqu'à l'obtention de la poudre.	Inhaler 2 fois par jour

1 : Noms scientifiques ; 2 : Familles ; 3 : Noms communs ; 4 : Noms locaux.



Ageratum conyzoides



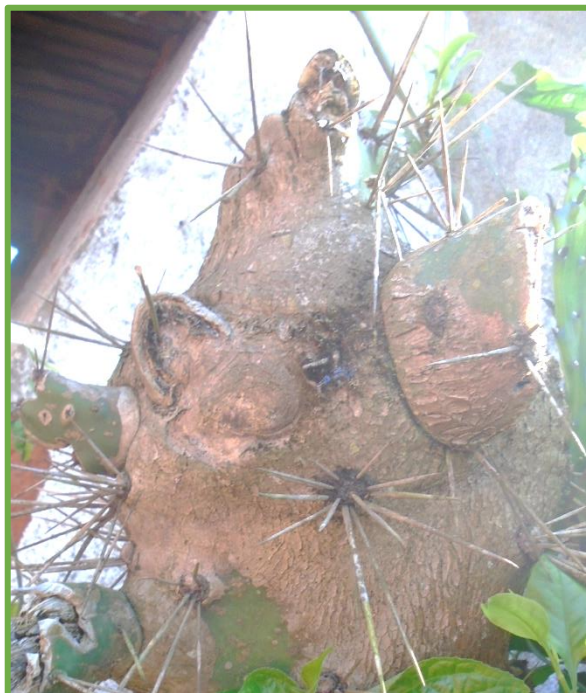
Tabernaemontana crassa

66. Zona

Traitement :

Plante (s) à utiliser	Partie (s)	Mode de préparation	Mode d'administration
1. <i>Opuntia sp.</i> 2. Cactaceae 3. 4. Bapton	Fruits ou palnte	Incinérer dans une marmite jusqu'à obtention d'une poudre. Diviser en 2 parties. Nettoyer du phosphore sur les allumettes + la poudre à canon + l'huile rouge et ajouter sur la petite partie et mélanger.	Embaumer la blessure avec le produit. Verser une grande quantité de poudre à canon sur la deuxième partie + huile de palmiste. A lécher matin-soir

1 : Noms scientifiques ; 2 : Familles ; 3 : Noms communs ; 4 : Noms locaux.



Opuntia sp.

88 CONSEILS DE GRAND-MERE POUR VIVRE LONGTEMPS ET EN BONNE SANTE

Côté alimentation

1. Cuisinez des produits frais : Eviter au maximum les aliments transformés, les conserves, produits fris, déchargés de substance chimique, raffinés ou quoi peuvent avoir été altérés de n'importe quelle façon que ce soit.
2. 2- Mangez des aliments bio, locaux, complets et de saison : Les pesticides ont été impliqués dans l'apparition de nombreuses maladies, comme la stérilité, le cancer, les malformations à la naissance, les irritations cutanées, l'impuissance.
3. 3- Mangez un « super petit-déjeuner » : Ceux qui privilégient un bon apport calorique le matin mangent généralement moins aux autres repas, ce qui contribue à se préserver de l'obésité. Qui plus est, sauter le petit déjeuner accroît vos risques d'attaque cardiaque, d'hypertension et de diabète.
4. 4- Ne limitez pas votre consommation en graisses saturées et ne consommez jamais de produits allégés en matière grasse ou comportant des matières grasses hydrogénées
5. 5- Ne comptez pas vos calories : On peut trouver dans notre eau près de 350 substances chimiques toxiques, des micro-organismes porteurs de maladies, du chlore, du fluor pour certains pays, et les résidus de près de 100 médicaments.
6. 6- Ne buvez pas l'eau du robinet : On peut trouver dans notre eau près de 350 substances chimiques toxiques, des micro-organismes porteurs de maladies, du chlore, du fluor pour certains pays, et les résidus de près de 100 médicaments.
7. 7- Équilibrez votre ration d'oméga 3(noix, soja...) et d'oméga 6(œuf, lait...) : Evitez les déséquilibres entre les omégas 3 et les omégas 6, ces acides gras essentiels qui interviennent dans les principales fonctions de l'organisme. Une déficience en de tels acides gras peut conduire à de nombreuses maladies dégénératives.
8. 8- Mangez du poisson avec parcimonie : Les poissons sauvages sont pour beaucoup contaminés par les effluents industriels et les métaux lourds comme le mercure.

Côté digestion

9. Diminuez votre Consommation ou évitez de manger du blé : Beaucoup de personnes ont du mal à digérer cette nourriture

10. Bannissez les produits laitiers standardisés et allégés : Ceux qui consomment beaucoup de produits laitiers ont des taux plus importants dans leur sang du facteur 1 de croissance de type insuline, dont la présence est souvent liée à de nombreux types de cancers.
11. Chercher toutes les allergies ou intolérance alimentaire : En plus du blé, il y a sept autres aliments qui causent de nombreuses allergies comme le maïs, le soja, le sucre, les solanacées (pommes de terre, tomates, aubergines, poivrons et piments), la levure, les œufs, et les produits laitiers.
12. Manger des végétaux pour avoir du calcium La prise quotidienne d'une portion de légume vert à feuille suffit à diminuer par deux le risque de fracture du col du fémur.

Vérifiez l'acidité votre estomac

Si vous souffrez de reflux gastroœsophagien ou de mauvaise digestion, testez l'acidité de votre estomac (demandez un test d'acidité stomacale à votre médecin).

13. Déterminez si votre intestin est poreux Si les parois de votre intestin grêle sont trop perméables, elles risquent alors de laisser passer des grosses molécules partiellement digérées. Cela va alors réduire l'assimilation des nutriments et peut également conduire à des symptômes allergiques. Prenez soin de votre intestin avec des probiotiques.
14. Abandonnez le sucre : Il cause des caries, du diabète, et il suffit d'en consommer 10 g (brun ou blanc) pour faire chuter temporairement les cellules responsables de l'immunité parmi la population de globules blancs La consommation du sucre est également liée aux maladies inflammatoires intestinales, aux calculs biliaires, aux calculs rénaux, à l'hypertension, aux cancers de l'estomac et de l'endomètre, et même à la myopie. Le sucre est juste mauvais pour vous, arrêtez-le.
15. Faites régulièrement des détoxifications Virtuellement, nous côtoyons régulièrement environ 100 000 substances chimiques potentiellement dangereuses, présentes dans notre environnement, et susceptibles de se retrouver dans notre sang. Nous savons également maintenant que certaines s'accumulent dans notre organisme, et plus particulièrement dans notre graisse, causant toutes sortes de problèmes de santé. Pour les éliminer, allez régulièrement au sauna, faites de l'exercice, prenez des fibres en complément alimentaire ainsi que de la chlorella, de la spiruline, et de la coriandre. Tous ces éléments contribuent à éliminer les métaux lourds de notre corps.

16. Buvez modérément de l'alcool Boire un verre d'alcool de temps en temps plutôt que boire beaucoup ou ne pas boire du tout semble être la meilleure façon de consommer des boissons alcoolisées. C'est par une consommation modérée et ponctuelle que les maladies cardiaques sont le mieux évitées.
- Côté compléments alimentaires
17. Veillez à votre apport en vitamine D Un tiers environ de la population serait carencé en vitamine D. Cette vitamine est très importante car elle offre une protection naturelle contre certains cancers, et les maladies cardiaques. Elle booste également le système immunitaire et le fonctionnement vasculaire.
18. Privilégiez les antioxydants Vous pouvez consommer quotidiennement des aliments riches en antioxydants naturels, comme la fraise, le thym, le cacao...
19. Ne négligez ni le magnésium ni le chrome On devient de plus en plus carencé en magnésium (légumes vert, céréales, fruits oléagineux) et en chrome (brocolis, haricots vert, pommes de terre) au fur et à mesure qu'on avance en âge. Pourtant, ces deux minéraux sont indispensables au bon fonctionnement du cœur. Le magnésium est également indispensable pour la bonne santé des os et est beaucoup mieux assimilé que le calcium.
20. Prenez des probiotiques Pour prendre soin de vos intestins, faites régulièrement des cures de probiotiques de bonnes qualité.

Côté maison

21. Réduisez votre exposition aux ondes électromagnétiques chez vousPensez à mettre votre écran de télévision ou d'ordinateur à bonne distance. Veillez à ce que les lits et les chaises soient à plus de 2 mètres des sources d'ondes électromagnétiques comme les compteurs électriques ou les télévisions, et éloignez les appareils électriques à au moins 60 cm de votre tête, s'ils sont sur votre table de nuit. Pensez à couper les veilles des appareils électriques lorsque vous dormez, et aussi à débrancher tous les appareils électriques de votre chambre (télévision, téléphones, ordinateurs).
22. Vérifiez que tout le monde utilise correctement son ordinateur Si vous êtes du sexe masculin, ne posez pas sur vos genoux une tablette ou un ordinateur connecté par Wi-Fi. Cela pourrait en effet altérer votre fertilité. Evitez autant que possible tous les systèmes sans fil, et connectez-vous à internet en utilisant le réseau électrique.

23. Choisissez des cosmétiques plus sains Il a été prouvé que les cosmétiques contenant du cadmium jouaient un rôle non négligeable dans le développement du cancer de sein.
24. Limitez l'usage du téléphone portable Plus de 200 études montrent du doigt les dangers pour la santé que représentent les téléphones portables : tumeurs au cerveau, stérilité.

Côté examens médicaux

25. Le dépistage du taux de PSA pour les cancers de la prostate (antigène spécifique de la prostate)
26. Le dépistage du cancer du sein est recommandé pour la femme.
27. Le contrôle de la tension par moment
28. Faite le dépistage du VIH SIDA
29. Connaitre son groupe sanguin pour en tenir compte dans les habitudes de vie quotidienne.
30. N'attendez pas de tomber malade pour prendre soins de vous, faites facilement recours aux remèdes naturels.
31. Protégez-vous avant tout rapport sexuel, pour éviter les infections sexuellement transmissibles, vous avez aujourd'hui une panoplie des méthodes de contraception.

Côté vie saine

32. Soyez toujours enclin à l'empathie et au pardon L'un des meilleurs antidotes au stress est la sensation de pardon et d'empathie. Apprendre à pardonner peut aider à surmonter la dépression et le stress. La gratitude et la générosité sont également deux puissants moteurs de changement pour le meilleur.
33. Aimez votre travail, il vous le rendra Trouvez un travail qui vous plait, et faites-le avec cœur. Les personnes qui sont en accord avec leur vie privée et leur vie professionnelle vivent plus vieux que celles qui sont en guerre contre le monde entier. L'un des travaux les plus gratifiants est d'être au service des autres.
34. Dormez dans le noir Trop de lumière la nuit gêne la production de mélatonine, cette hormone responsable de la régulation de notre cycle veille/sommeil. Travailler la nuit ou dormir dans une pièce trop éclairée sont aussi liés à une augmentation des risques de cancer.

35. Tenez-vous informé Faites travailler votre esprit, restez curieux et fixez-vous des objectifs, même physiques. Non seulement vivre une vie routinière « ramollit » nos sens, mais cela peut nous rendre malade.
36. Trouvez votre tribu Plusieurs études ont montré que les racines émotionnelles du stress sont la sensation de solitude et d'impuissance. Pour les surmonter, la famille, une communauté bienveillante, la spiritualité sont d'une grande aide. Si vous trouvez un groupe d'amis qui vous entoure cette année, vous diviserez vos risques de mourir par deux. Se sentir entouré réduit également les risques de maladies cardiaques et d'attaques cérébrales. Si vous n'avez pas d'amis proches, inscrivez-vous dans des associations de loisirs. Il est important de rencontrer du monde et de partager de bons moments ensemble.
37. Marchez Le fait de marcher à un rythme modéré, à environ 5 km/h, procure les mêmes bénéfices que la course sur les maladies dégénératives et cardiovasculaires, et ce, particulièrement si vous êtes une femme. La marche sportive permet même de brûler plus de calories que lorsqu'on court à une vitesse similaire, sans pour autant risquer de se faire mal aux articulations.
38. Veillez à bien respirer par votre nez Le fait de mal respirer est une source d'asthme, de troubles de l'attention (déficit ou hyperactivité). Si vous ne respirez pas correctement, essayez d'apprendre la technique respiratoire profonde tout en contrôlant votre corps.
39. Dormez 7 heures par nuit Ces 7 heures de sommeil pourraient bien réduire de manière significative vos risques de cancer, selon des recherches très récentes. Un manque de sommeil affecte notre production d'insuline, ce qui provoque une prise de poids et peut être à l'origine de diabète. Sept heures semblent être le juste équilibre : neuf heures, par contre, c'est trop. Les femmes qui dorment trop ont de plus grands risques d'attaques cérébrales.
40. Ne vous cachez pas des rayons du soleil Le soleil est notre meilleure source de vitamine D. Cette vitamine nous protège contre de nombreuses maladies. La plupart d'entre nous en manquons. Il faut donc choisir de s'exposer chaque jour raisonnablement en étant responsable.

L'art de la respiration

41. Une bonne respiration est l'un des secrets de la longévité
42. L'oxygène contenu dans l'air purifie le sang
43. Une substance miraculeuse dans l'air que nous respirons : l'énergie vitale

- 44. Comment respirer : Il faut apprendre à respirer lentement et profondément
- 45. Les origines des maladies du sang et de la respiration : les déchets et le gaz carbonique, évitez-les
- 46. Le sang décharge d'ions négatifs qui trainent derrière eux : l'oxygène fait de nous des centenaires
- 47. Le manque d'ions négatifs et d'oxygène dans le sang est suicidaire
- 48. Une bonne respiration vous épargne des maladies comme les maladies de l'appareil digestif, les maladies cardiovasculaires, les maladies du foie....
- 49. Pratiquer du yoga, une technique pratiquée par les centenaires en Asie.
- 50. Un repos perturbé : Oublier vos soucis et laisser vous emporter par le sommeil.

Eviter les maladies

- 51. Sachez éviter les maladies
- 52. Eviter la constipation
- 53. Connaître la cause et les méfaits de l'hypertension
- 54. Combattre l'insomnie
- 55. Faire du jeun thérapeutique : ceci est un parfait remède contre de nombreuses maladies comme la goutte, le rhumatisme, l'hypertension. Il oblige donc l'organisme à puiser dans les substances nutritives qu'il boudait pendant les heures de jeûne
- 56. Eviter les boissons alcoolisées : l'alcool affaiblit un organisme sain. Il déshydrate les muqueuses nasales et anales et gêne leurs fonctions.
- 57. Eviter le tabac, il est à l'origine de certains déséquilibres du système nerveux.
- 58. Eviter de fumer
- 59. Pratiquer régulièrement le sport
- 60. Modérer la prise du café : Le café pris en quantité abusive est nuisible. Son principe excitant, la caféine agit sur le système nerveux et entraîne d'une part, des battements du cœur, de l'insomnie et s'en suivent le cas d'autres troubles graves.

Connaître la véritable source de vie

- 61. Consommer beaucoup de fruits : pomme, ananas, agrumes
- 62. Manger beaucoup de crudités : les plats de légumes crus comme, de la salade verte, chou vert ou rouge, le persil...
- 63. Connaître le secret du bonheur : vous en êtes le seul responsable

64. Pour être heureux, faites appel à votre subconscient : si vous voulez être déjà heureux, projetez dans votre tête la situation où vous êtes en joie.
65. Devenez l'artisan de votre propre bonheur : avec des pensées tristes, vous devenez malheureux. Votre bonheur s'accroît lorsque vous êtes plein de rancunes, avec des pensées néfastes
66. S'initier à la cure contre le malheur : l'habitude du bonheur s'acquiert tout simplement en pensant positivement.
67. Chasser toute négativité de votre esprit
68. Arrêter de vous plaindre tout le temps et profiter de la vie : ceux qui gémissent et se lamentent tout le temps rendent la vie impossible à leur entourage et à eux-mêmes, l'hypertension et beaucoup d'autres maladies les guettent
69. User de la modération en tout
70. Avoir beaucoup de plaisir et de joie
71. Arrêter de vous comparer aux autres
72. Rire souvent à gorge déployée
73. Pleurer quelques fois à chaudes larmes
74. Faire l'amour plus souvent
75. Pratiquer du saut à la corde, ça travaille tous les muscles du corps en particulier le cœur et le diaphragme. Sa pratique quotidienne de cinq réduit les risques de maladies cardiaques de 30%.
76. Aller aux spectacles : Aller aux spectacles, au cinéma, au concert aide à vivre plus mieux.
77. Se faire des amis au lieu de travail : Faites-vous des amis, communiquer, en se donnant de bons conseils, en effet, ça aide à bannir les problèmes cardiovasculaires.
78. Se marier pour vivre longtemps : selon certaines études l'espérance de vie des gens vivant en couple serait en effet plus longtemps que celle des célibataires.
79. Bien se marier pour vivre une vie agréable en couple : choisissez minutieusement la personne avec qui passer le reste de vos jours, en fonction des paramètres que vous jugez importants. Pouvoir se comprendre est la clé du bonheur en couple.
80. Vivre près des verdure : Notez que les personnes vivant en zone rurale ont une espérance de vie plus élevée que les citadins, parce qu'ils vivent en marge de la grosse pollution de la ville.

81. Faire souvent de l'humour : une bonne plaisanterie permet de sécréter en effet une hormone de bien être qui illumine notre vie.
82. Devenir mère augmente l'expérience de vie
83. Ecouter les conseils des personnes âgées
84. Se laver les mains plusieurs fois par jour
85. Se laver à grande eau au moins une fois par jour
86. Prendre souvent des bains de mer
87. Prendre au moins une fois par semaine un bain chaud
88. Apprenez à vivre pour vous et non pour les autres