

"LÉGIONELLOSE, INFECTION PULMONAIRE...?"

...EN TOUT CAS, UN TÉMOIGNAGE."

"Écoulements importants au niveau du nez (besoin continu de se moucher), quelques irritations de la gorge et toux légère avec quelques sécrétions, difficultés respiratoires (légères au début puis qui vont en s'amplifiant ; sorte de râle et souffle court !) ; maux de tête (légers au début puis de plus en plus forts pour devenir insupportables !), diarrhées épisodiques ...

Je me suis guéri de ces symptômes là !

Si vous avez la même chose, n'hésitez pas : Procurez-vous chez votre pharmacien ou dans une herboristerie des **fleurs de sureau** séchées ; préparez-vous une infusion avec ces plantes (faites bouillir une casserole d'eau, environ un demi-litre, jusqu'à frémissement de l'eau, arrêtez le gaz ou autre et plongez une bonne poignée de ces fleurs de sureau séchées dans l'eau frémissante, couvrez, attendez environ 3 minutes ; le liquide doit être jaune clair, agréablement odorant !).

Buvez bien chaud par petites gorgées autant que vous le pouvez ! Après une demi-tasse et quelques minutes, vous allez déjà voir les effets : léger soulagement des maux de tête (une impression de se sentir plus léger, libre!), arrêt quasi immédiat des écoulements du nez (c'est un vrai miracle, en tout cas une grande joie!), respiration plus sereine, allongée (et ce râle qui était inquiétant a disparu !).

Continuez dans le quart d'heure qui suit à boire encore une demi-tasse ou plus (toujours bien chaude) jusqu'à ce que vous sentiez que les effets de la tisane agissent durablement ; n'arrêtez pas tant que les symptômes sont toujours là ; vous pouvez ressentir le besoin de vous allonger et de dormir après que le soulagement soit déjà devenu conséquent ; n'hésitez pas et faites-le : le sommeil est toujours réparateur !

Si l'infusion ne vous apporte rien ou que cela s'aggrave, consultez votre médecin ; c'est que vous n'avez pas la même chose !

Vous devez être soulagé immédiatement (comme décrit ci-dessus).

J'espère avoir pu vous apporter un soulagement. Si ce n'est pas une des deux maladies citées ci-dessus tant pis ! (c'est dommage pour ceux qui en souffrent car alors je n'aurais pu leur apporter une aide contre ces terribles affections), mais j'aurais pu vous aider à guérir de symptômes qui sont un stress, une hantise au fur et à mesure que les heures passent... L'évolution de la maladie après quelques jours relativement calmes

est foudroyante et effrayante !! (Ce n'est pas la grippe ou un simple rhume ou une autre de ces maladies courantes ; j'en ai déjà eu, je sais ce que c'est !!)."

Après ce témoignage qui est un expérience vécue très intéressante, voici des explications concernant l'action de cette plante si utile et des renseignements sur son utilisation d'un point de vue pratique.

Comment agit le sureau ? (Sambucus nigra)



L'infusion de fleurs de sureau se révèle très efficace pour combattre les **infections** dues à des **BACTÉRIES** comme les staphylocoques, streptocoques, pneumocoques ; de même en cas de colibacilloses (localisées dans l'intestin, les reins, la vessie, les yeux, les voies nasales), la tuberculose chronique et la plupart des infections internes (pulmonaires, vésicales).

Traitement interne :

Lorsqu'on se soigne grâce à des moyens naturels comme les plantes, il est très important d'appliquer **régulièrement** et en continu le traitement. La méthode étant douce, elle n'agit pas aussi longtemps par exemple qu'un comprimé qu'on ne prendra que deux fois par jour. Dans certains cas graves, il faut boire quelques gorgées de tisanes tous les quart d'heure pour être en mesure de lutter contre la maladie.

Lorsqu'on commence le traitement, en règle générale il faut boire une tasse d'infusion au minimum **toutes les deux heures**. De plus, pendant la nuit, il est impératif de boire une, voire deux tasses. De toutes façons, on est réveillé automatiquement car il faut bien éliminer les tasses englouties durant la journée !

Il faut apprendre à être à l'écoute de son corps. Au cas où on oublie de boire sa tasse de tisane, on recommence à se sentir moins bien, les symptômes resurgissent, la maladie reprend le dessus. Alors, il faut se dépêcher de boire de l'infusion et l'effet apaisant est immédiat.

Dans tous les cas il est **indispensable** de boire un litre d'infusion **au minimum** par jour. Les premiers jours **1,5 à 2 litres** sont conseillés.

Lorsqu'on va mieux, on diminue les doses et on espace la buvée. Cependant, il faut maintenir impérativement le traitement aussi longtemps que subsistent les symptômes afin d'éliminer totalement l'infection. En arrêtant trop vite, celle-ci pourrait reprendre. Après disparition des symptômes, continuer le traitement pendant encore plusieurs jours.

Dans des cas chroniques ou particulièrement tenaces (comme la colibacillose ou la tuberculose) il faut poursuivre le traitement des mois durant à raison de 3 tasses par jour.

Une remarque importante : il est recommandé de boire à la température **la plus chaude possible**, mais supportable bien sûr, le but n'est pas de se brûler ! Les effets attendus se feront plus rapidement sentir avec la chaleur.

Traitement externe :

De bons résultats sont également obtenus avec l'application de compresses. On trempe dans l'infusion de fleurs de sureau chaude une compresse pliée puis on l'applique à l'endroit voulu dans les cas d'inflammation des yeux ou de plaie infectée. Maintenir avec un bandage durant une heure ou deux et renouveler plusieurs fois par jour.

C'est ainsi que nous avons guéri une plaie alors que les cataplasmes d'argile n'y parvenaient pas.

Prévention :

Si une infection ou une épidémie sévit dans l'entourage, il est possible de se protéger et buvant de la tisane de sureau à titre préventif. Il n'en résultera aucun problème. De nombreuses plantes peuvent être absorbées sous forme de tisane tout au long de l'année sans motif particulier et sans effet secondaire désagréable.

Bactérie ou virus ?

L'agent causal de la maladie n'est pas toujours connu. En attendant de connaître le résultat d'une analyse éventuelle, mieux vaut agir rapidement. Si la cause est bactérienne, il faut employer le sureau.

Par contre si cette cause est virale (en cas de grippe notamment), c'est le buis qu'il convient d'utiliser (pour l'utilisation, consultez l'article sur la grippe);

Quand on ne connaît pas l'origine de l'infection, il faut alterner sureau et buis, un jour l'un, un jour l'autre (en infusion en traitement interne, comme en compresse en traitement externe). Observez celui qui agit le plus efficacement (l'amélioration est visible en moins de 24 h) et adoptez-le.

Je le répète : aucun désagrément ne peut survenir suite à l'ingestion d'infusion de sureau ou de buis.

Le repos :

De même qu'il faut boire de la tisane très souvent pour un traitement efficace grâce à des plantes, de même faut-il ajouter **du repos** à ce traitement.

Lorsqu'on a de la fièvre, on éprouve presque automatiquement le besoin de dormir. Si l'on n'a pas de fièvre, on peut ressentir la nécessité de se reposer mais ne pas céder à ce désir car on a toujours "mille choses à faire". Cependant c'est une erreur !

Pour lutter contre une maladie, le corps puise dans ses propres forces. En étant actif, on soustrait au corps une partie de ses forces. En se reposant ou mieux, en **dormant**, le corps dispose du maximum de ses possibilités pour lutter et guérir. Après le repos, on sent nettement l'évolution vers la guérison. Sans repos, celle-ci sera bien plus longue à obtenir.

Il est donc conseillé de dormir un peu le matin et un peu l'après-midi en plus de la nuit (surtout les premiers jours de traitement). Il est aussi recommandé de boire une bonne tasse de tisane juste avant de se mettre au lit.

Où trouver du sureau ?



Dans une herboristerie ou bien en pharmacie vous pouvez vous procurer des fleurs de sureau (je précise bien "les fleurs" blanches et non les baies noires). Mais rien ne vous empêche de récolter vous-mêmes ces fleurs que vous trouverez facilement sur les sureaux entre le 15 mai et le 15 juin suivant le climat de votre région. Renseignez-vous bien afin de ne pas commettre d'erreur lors de votre cueillette.

Il faut couper les ombelles - si odorantes - en laissant le moins possible de tige afin qu'elles puissent sécher le plus rapidement possible à l'ombre dans un endroit aéré. Si le séchage dure trop longtemps, les fleurs prennent une couleur jaune (normale) puis marron (moins bien) et perdent leur odeur douce et agréable.

Après séchage, les enfermer dans un sachet en papier (pas de plastique surtout) et les conserver à l'abri de l'humidité jusqu'à utilisation.

En complément de cet article, nous vous conseillons la lecture sur ce site de la conférence : ["la médecine"](#)

M.A