

Recette d'une bombe phytothérapeutique familiale
pour renforcer les capacités immunitaires

[In English](#)

Dre Idriss D. Alsymbilaya (fille du Dr Idriss O. Alfaroukh) a remarqué que les populations rurales (loin des pharmacies) utilisent couramment des remèdes traditionnels préparés minutieusement pour lutter contre certaines maladies parmi lesquelles celles de la saison des pluies. Elles sont les plus redoutées car elles peuvent empêcher de cultiver ses champs (même si la solidarité au village ne fait jamais défaut). La maladie la plus rencontrée est appelée *wirdé ou amkhoubié* (langues tchadiennes) et se manifeste par des signes cliniques dont les plus fréquents sont la fatigue, la fièvre, les maux de tête, le rhume, l'angine, le mal de gorge, la température, la transpiration, la nausée, la toux, les vomissements et même parfois la diarrhée.

Le remède le plus utilisée contre cette maladie est une décoction d'un certain nombre de fruits et légumes (le tamarin, le fruit du gommier rouge, les petits piments rouges très forts, le petit oignon rosâtre local très fort, l'ail). Pour la préparation de la décoction, les fruits et les légumes sont nettoyés et lavés (l'oignon et l'ail sont coupés en petite tranches après avoir enlevé leur pelure). L'eau est ajoutée à volonté pour avoir un jus d'environ un demi-litre (les quantités ne sont jamais pesées ou mesurées et tout se fait en fonction de sa propre appréciation et de son goût). Cette décoction est bue le matin au moment du petit déjeuner (généralement elle est prise une seule fois par jour per os pendant 1 à 3 jours de suite avec une quantité d'environ 100 à 150 ml). Il a été remarqué que la santé du malade s'améliore généralement dès le premier jour, ce qui lui permet de se rendre au champ dans la matinée. L'oignon, l'ail et le tamarin de la décoction peuvent être transformés en complément alimentaire (on peut y ajouter un peu du sucre) et les consommer directement ou en les ajoutant dans la sauce pour donner un bon goût acide.

Pleine de vitamines, d'oligoéléments et d'acides organiques, cette composition est un véritable cocktail phytothérapeutique qui agit contre les infections des voies respiratoires en particulier, mais elle a aussi des propriétés antibactériennes et antivirales de par sa composition.

Ayant constaté toute l'importance de ce cocktail phytothérapeutique contre les maladies respiratoires, la Dre Idriss D. Alsymbilaya, (surnommée Symbile : son de la cloche argentée) l'a recommandé, à prendre bien évidemment en plus et non en remplacement du traitement prescrit par le médecin, à toute la famille contre les maladies ayant des symptômes ci-dessus cités et aussi pour renforcer les capacités immunitaires de l'organisme en l'utilisant comme complément alimentaire.

N'ayant pas l'intention de rencontrer le Covid-19, personnellement, j'ai décidé de mettre toutes les chances de mon côté en intégrant cette bombe phytothérapeutique à mon régime alimentaire (renforcement de mon immunité) : j'ajoute le format concentré à la sauce et le produit liquide à mon thé. Quel délice !!! Essayez-le si les ingrédients sont à votre portée....

Recipe for a phytotherapeutic bomb to strengthen the body's immune capabilities

Dre Idriss D. Alsymbilaya (daughter of Dr Idriss O. Alfaroukh) noted that rural populations (far from pharmacies) commonly use traditional remedies, carefully prepared to fight against certain diseases, including those of the rainy season. They are the most feared because they can hamper someone to cultivate his fields (even if solidarity in the village is never lacking).

The most encountered disease is called *wirde* or *amkhoubia* (Chadian languages) manifested by clinical signs, the most common of which being fatigue, fever, headache, colds, sore throat, temperature, sweating, nausea, coughing, vomiting and sometimes even diarrhea.

The most widely used remedy for this disease is a decoction of a number of fruits and vegetables (tamarind, red gum fruit, very strong small red peppers, very strong local pinkish onion and garlic). For the preparation of the decoction, the fruits and vegetables are cleaned and washed (onion and garlic are cut into small slices after removing their peel). Water is added as much as you want to have a juice of about half a liter (the quantities are never weighed or measured and everything is done according to one's own appreciation and taste). This decoction is drunk in the morning at breakfast (usually it is taken only once a day orally for 1 to 3 days with an amount of about 100 to 150 ml). It has been noted that the patient's health generally improves from the first day, which allow the person to go to the field in the morning. The onion, garlic and tamarind from the decoction can be used as a food supplement (you can add a little sugar) and are eaten directly or by adding them to the sauce to give a good acid taste.

Full of vitamins, trace elements and organic acids, this composition is a real phytotherapeutic cocktail which acts against respiratory tract infections in particular. It has antibacterial and antiviral properties due to its composition.

Having noted the importance of this phytotherapeutic cocktail against respiratory diseases, Dr. Idriss D. Alsymbilaya (nicknamed Symbile: sound of the silver bell) recommends it, of course in addition to and not in replacement of the doctor's treatment, to the whole family against diseases having the above symptoms and also to strengthen the body's immune capabilities by using it as a food supplement.

Having no intention of encountering Covid-19, I have personally decided to stack all the odds in my favour by inserting this phytotherapeutic bomb in my diet (reinforcement of my immunity): I add the concentrated format to the sauce and the liquid product to my tea. What a delight!

Try it if the ingredients are within your reach.

We wish to thank our colleague Dr Idriss O. Alfaroukh and his daughter Dre Idriss D. Alsymbilaya for submitting this article to the OIE News Team.

■ OIE In-house Times –xx May 2020