

# Soigner la santé par la méthode traditionnelle de la médecine.

(d'après les conseils de l'honorable Prof. Dr. méd. Tran-Quang-De, ancien Directeur de l'hôpital de Paris et de Saigon, Recteur à l'Université à Saigon VN)

\*\*\*

## Les problèmes quotidiens de la vie :

### 1. Problèmes de constipation :

Chaque matin avant le petit-déjeuner il faut prendre un thé ou café chaud, **par exemple** :

\* **Thé de feuilles d'ortie (plutôt pour les hommes qui ont des problèmes de prostate, pour facilement uriner.** Si le problème est traité depuis le début, on peut éviter l'opération).

\* ou un autre thé (choisir un thé mentionné ci-dessous qui vous convient ou que vous préférez,

\* ou un café au miel avec du lait.

#### Remarque :

a. Le café est bon pour la circulation du sang, bon pour le cœur et pour se réveiller après un sommeil léger (pour cela, on ne peut pas boire le café le soir ou la nuit – pour éviter les insomnies).

b. Le café fait augmenter la tension du sang et aide les personnes de basse tension. (pour cela les personnes de tension haute ne prennent pas le café).

\*\*\*

**Pour éviter la constipation, le petit-déjeuner (après le thé ou le café) doit se composer d'un plat de fruits** (non traités par des produits chimiques pour garder frais):

\* Pomme, poire, banane, prune (ou des fruits de saison) et une demie patate cuite.

En même temps manger les grains mentionnés ci-dessous (deux cuillères à café de chaque sorte déjà hachés) pour avoir de la substance dans l'estomac et l'intestin, et un équilibre entre les vitamines et les protéines.

\* Noisette : aide le renforcement de la colonne-vertébrale.

\* Amande : contiennent de vitamine B12 (pour les personnes végétariennes ou le manque de protéines dans les repas).

\* Cajou : aide la maladie d'Arthrose.

\* Noix : aide la mémoire (maladie d'Alzheimer)

\*\*\*

Remarque : Normalement l'homme doit aller «au besoin» une fois par jour à un moment habituel de chacun (le matin tôt ou après le petit déjeuner). En cas de grande constipation il faut boire du lait et du jus d'orange en même temps, alors le problème sera réglé immédiatement (il est important d'éviter de nouvelles constipations dans les jours prochains, car les constipations de longues durées peuvent créer des hémorroïdes, puis endommager l'appendicite qu'on doit opérer urgemment).

\*\*\*

## 2. Problèmes de diarrhée :

En cas de problèmes répétés de diarrhée, il faut prendre du thé menthe ou thé noir et manger du chocolat noir, du riz gluant pour calmer. Eviter de boire du lait, la crème, des aliments gras.

\*\*\*

## 3. Problèmes de sommeil :

- \* Eviter de manger un repas trop lourd le soir
- \* Lire quelques pages d'un livre ou regarder un court film en prenant un thé tilleul ou bonne-nuit (jamais du café, thé vert ou noir).
- \* Vider tous les problèmes et les soucis du jour avant aller au lit.

\*\*\*

## 4. Problèmes de maux qui surgissent tout à coup :

- \* Mal au ventre après le repas : peut-être causé par des produits alimentaires.
- \* Maux de tête : causé par des soucis ou de problèmes de la vie.
- \* Mal au dos - Mal aux genoux - Douleurs lombaires - Douleur lancinante du cœur etc.
- \* Coup de froid / frappé par un courant d'air. Ce cas est spécialement urgent à soigner : il faut tout de suite faire massage autour la nuque, les épaules et sur le dos des deux côtés de la colonne vertébrale avec les produit ci-dessous, p. ex. la pommade Voltaren – et boire plusieurs fois le thé Sureau.

**Avant de consulter le médecin, nous pouvons essayer la méthode simple de médecine naturelle, comme par exemple :**

Frictionner et masser avec un de ces produits :

- \* la pommade Voltaren (produit Suisse)
- \* ou Plast-Salonpas (produit Japon)
- \* ou: l'huile Menthol – chauffer le corps et antidouleur (produit Singapore)

\*\*\*

## **Produits importants pour une bonne santé**

**Pendant la journée, après les repas, on peut boire :**

- \* Thé vert : pour les personnes avec diabète de type 2 (ce thé peut baisser le sucre dans le corps et digérer les repas).
- \* Thé menthe : modère les repas, évite la constipation ou diarrhée - facilement uriner - baisse les maux de tête et améliore l'état de maladie.
- \* Thé tilleul ou thé «Bonne-Nuit» (spécialement pour le soir) : aide les personnes qui ont des problèmes de sommeil par stress, etc.
- \* Thé fenouil : stimule la digestion, limite les ballonnements, réduit les nausées et les vomissements ; efficace contre la constipation et diarrhée ; bon pour les yeux.
- \* Thé sureau : contre la grippe (Covid-19), rhume, bronchites, fièvre, troubles d'intestin.
- \* Tisane contre les refroidissements, l'arthrose et rhumatisme : Pour les personnes qui se sentent toujours le froid dans le corps.

\*\*\*

## **Il faut aussi prendre des vitamines en supplément d'un repas principal (midi ou soir) :**

- \* Vitamine A : pour les yeux (foie, carottes, choux).
- \* Vitamine B1 : aide le cœur, les nerfs, les muscles ; bon pour les personnes âgées (viande de porc)
- \* Vitamine B2 : aide le développement des os de l'enfant (foie de veau, boef, porc)
- \* Vitamine B3 : donne la peau fine (poissons, saumon, champignons, viande de boeuf/ veau, foie de porc/boeuf).
- \* Vitamine B5 et B7 : aide les cheveux à pousser plus long et solide.
- \* Vitamine B12 : pour végétariens qui manquent de protéines (bananes, etc.)
- \* Vitamine C : contre la grippe ; donne la bonne santé (brocoli, fenouil, fraises, poivron, oranges, etc.)
- \* Vitamine D : renforce les os et les dents (poissons, fruits de mer, champignons).
- \* Vitamine E : aide la circulation du sang (avocat, asperges, épinards, olives, poivron, céleri, etc.)
- \* Vitamine K : guérit les maux des joints, aide les personnes avec le sang fluide (brocoli, chou-fleur, chicorée, choux chinois, endives, épinards, oignons, poivron, viande de poulets, foie, etc.)

### **Remarques importantes :**

\* Calcium : Les enfants en pleine croissance ont besoin de calcium supplémentaire, mais ne dépassent pas 800 mg par jour (pour éviter les fractures osseuses).

\* Magnésium : bon pour les personnes âgées pour éviter le problème de jambes engourdis à cause rester trop longtemps assis ou au lit (**solution immédiate : se lever et marcher quelques pas**)

\* Vitamine C : les personnes qui manquent la vitamine C ont souvent le problème de "hoquet" - (**solution immédiate : boire une goutte de citron ou sucer un bonbon au citron**).

\* Fer : les personnes qui manquent de protéine dans les repas (viande ou poissons, comme les végétariens) ont souvent un problème de vertige. Il faut prendre un supplément de fer. Mais on ne peut pas dépasser la dose – car s'il y a trop de fer dans le corps, on risque de saigner du nez.

\* Sel : les habitants des pays tropicaux ont besoin plus de sels minéraux dans le corps, tandis que les habitants des pays froids ne peuvent pas manger les repas trop salés (risque d'une crise cardiaque).

\* Sucre : fournit l'énergie pour le corps humain - mais les personnes obèses ou celles qui ont des problèmes de diabète doivent éviter de manger des produits trop sucrés.

\* Graisse et huile : il faut éviter de manger des repas trop gras, ainsi que ceux produits industriellement ainsi que des produits industriels (risque de prise de poids, voire de crise cardiaque).

\* Alcool : un verre de vin aux repas facilite la digestion, mais il faut éviter de boire régulièrement et excessivement, ce qui conduit à l'alcoolisme.

\*\*\*

## **CONCLUSION :**

**N'importe quelle manière que nous soignons la santé, notre vie est décidée par Dieu.**

(veuillez lire le texte "La vie de l'homme" ci-après)

# La vie de l'homme selon les doctrines de la religion, des philosophes et de la science

(par HuynhDung RUHIER)

## 1. Le Christianisme

Le premier livre de la bible décrit : Après avoir créé l'univers, Dieu (le créateur) prit de la terre et créa l'homme ; ADAM et EVE. Ce sont les premiers êtres humains de la terre.

La leçon de Jésus : Dieu a utilisé la terre et le sable pour créer l'homme et lui a donné la vie sur terre en toute liberté. La vie de l'homme peut être courte ou longue, dans les bonnes ou mauvaises circonstances, selon ses responsabilités et son destin. Mais le moment arrivé ou il doit quitter le monde, il ne peut rien emporter et prendre quelque chose avec lui. Car le corps de l'homme ayant été formé de la terre, doit retourner dans la terre.

Cela explique : Tout ce que quelqu'un possède dans la vie, le jour où il quitte le monde, il lui n'en reste plus rien, comme à celui qui n'en avait rien du tout.

**C'est la loi de l'égalité des hommes devant Dieu.**

Pour cette raison Jésus renseigne :

L'homme qui vit dans le monde doit être bon, sage et honnête, aimer l'autrui et vivre ensemble dans la paix et ne pas faire de méchancetés envers les autres. Car, celui qui sème le bon grain recevra de bons fruits. Puisque le jour de la mort, le destin de la vie au monde terminé, l'homme doit se présenter devant Dieu pour recevoir le dernier jugement. La porte du paradis est ouverte pour les bons dont la vie est éternelle et la porte de l'enfer pour les mauvais et les méchants.

## 2. Le Bouddhisme

Bouddha pensait : L'homme vivant dans le monde actuel est arrivé d'une vie antérieure, et quand il termine sa vie actuelle – c'est à dire après sa mort – il revivra dans un monde futur. Selon Bouddha, c'est la «réincarnation».

Il expliquait : Si quelqu'un possède tout dans la vie actuelle (le bonheur, la richesse, etc.), c'est parce que dans sa vie antérieure, il était bon. Et celui qui n'a rien que du malheur dans la vie actuelle, c'est parce il était quelqu'un de mauvais.

### Idéologie de Bouddha :

C'est pour cela – si l'homme veut une meilleure vie dans le monde futur, il doit être bon dans sa vie actuelle. Parce que le méchant, dans sa vie actuelle, même s'il s'échappe à la justice de la société, aura une vie malheureuse au futur. Bouddha a révélé au monde cette «Loi de la causalité».

Alors la naissance, la mort, la renaissance, bref, la réincarnation de l'homme continue sans arrêt, comme la rotation de la terre dans l'univers ne se termine jamais ! Et chaque fois qu'il vit

et revit, l'homme doit accepter toutes les souffrances de la vie (naissance, maladies, malheurs, combats de la société, vieillesse, et la mort).

À cause de cela, si quelqu'un veut sortir hors de la vie tourmenté en ronde, il doit se perfectionner, avoir du bon cœur, faire de bonnes actes envers la société etc., alors le jour où il doit quitter le monde actuel, il sera délivré du cycle de réincarnation et peut avoir une vie immortelle au paradis de Bouddha (Nirvana).

### 3. Deux philosophes chinois du passé

**Le premier explique** : La vie est un rêve – et la mort est le moment de réveiller pour vivre une vie différente.

Selon ce philosophe, l'homme rencontre pendant son sommeil dans le rêve quelqu'un inconnu et vit dans une situation étrange, une vie différente. Quand il se réveille, il constate que c'était un rêve.

Conclusion : La mort n'est pas une mort, mais c'est le réveil d'un rêve pour vivre une autre vie.

**Le second explique** : Le sommeil de l'homme peut être considéré comme une mort de courte durée, puis il se réveille. La mort doit être considérée comme un long sommeil, sans réveil.

Selon ce philosophe : C'est pourquoi le sommeil de l'homme occupe seulement un tiers de son temps. Car l'homme a besoin d'un temps plus long de sa vie (deux tiers) pour résister et faire face à toutes les circonstances et les sentiments.

Avis de l'auteure : C'est peut-être pour cette raison que la nature laisse l'enfant dormir un plus long sommeil que les personnes âgées, parce que sa vie est encore très longue, il n'a pas besoin de se hâter pour entrer dans la société. Quant à l'homme âgé, il ne doit pas passer son temps à dormir, parce qu'il doit profiter du reste du temps de sa vie.

### 4. La Science

Après les idéologies de deux religions et des deux philosophes – que dit la science ?

Les scientifiques ont découvert que la terre est âgée d'environ 4,6 milliards d'années. Au début il y avait des organismes qui vivaient dans l'eau comme les poissons. Puis, lentement ces espèces animales montent sur terre et changent leur forme tout le temps. Et pendant ce temps, les Dinosaures dominent les autres espèces sur la terre (il y a 235 millions d'années). Puis, les Dinosaures sont exterminés et de plus petits animaux - qu'on peut trouver encore aujourd'hui sur les cinq continents – sont restés. Et le primate homme qui partage l'ancêtre commun avec le singe, existe depuis 2,8 millions d'années.

Alors les scientifiques pensaient que le singe peut être l'ancêtre de l'homme !

(Cette hypothèse est inacceptable pour la religion !)

Malgré le progrès extraordinaire de la science et de la médecine, les chercheurs et les savants ne peuvent pas confirmer la vie de l'homme (comme les idéologies de deux religions Christianisme et Bouddhisme), et non plus expliquer le rêve pendant le sommeil de l'homme (comme les deux philosophes de l'ancien temps supposent).

Mais on peut dire que le sommeil est composé de quatre phases : 1<sup>er</sup> le sommeil léger ; 2<sup>e</sup> le sommeil un peu plus profond ; 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> le sommeil très profond qui produira le rêve (ce rêve ne peut pas durer plus longtemps que 20 minutes, car s'il dépasse 20 minutes, l'homme ne se réveille plus).

Malgré tout, les chercheurs en médecine peuvent actuellement créer un enfant en fusionnant le sperme de l'homme et l'œuf de la femme, et nourrir le fœtus dans le ventre d'une mère porteuse ou dans la couveuse d'un laboratoire. Les chercheurs peuvent aussi créer des clones, ou beaucoup d'enfants, comme une fabrique de robots hommes. Et ils expliquent : le cœur est une pompe dont la fonction est de faire circuler le sang dans le corps ; le cerveau est l'ordinateur central qui dirige la vie de l'homme.

## **L'auteure se demande :**

Comment l'âme arrive-t-elle dans le fœtus du laboratoire ? Est-ce qu'elle vient du cerveau ? Ou du cœur ? Ou des deux ? Et quand la vie de l'homme se termine, est-ce que l'âme s'envole après sa mort ou est-elle dissoute avec le corps ? Mais on remarque que dans les pays de guerre il y a beaucoup de morts et en même temps beaucoup de naissances. Est-ce que l'âme peut survivre dans le fœtus d'un nouveau corps ?

### **La science ne peut pas l'expliquer !**

Même si les savants ne peuvent pas éclaircir tout sur la vie de l'homme, nous devons honorer les laboratoires pharmaceutiques du monde qui trouvent constamment de nouveaux médicaments pour sauver la vie de l'homme le plus longtemps.

Une récente innovation est que les chirurgiens peuvent remplacer l'organe malade d'une personne par un organe sain pour prolonger sa vie. Ce progrès extraordinaire de médecine peut sauver la vie de l'un – en même temps prendre la vie d'un autre par des criminels de commerce de l'organe !

### **La conclusion de l'auteure :**

L'homme (chercheur) peut créer l'homme. Mais on ne sait pas si l'âme survit ou non. Et malgré les progrès plus avancés de la science, les raisons pour la différence des destins et des sorts ainsi que les rêves de l'homme restent toujours un mystère.

**C'est le secret de Dieu que l'homme ne peut jamais découvrir !**

Mme Huynh Dung RUHIER  
Romancière & Poétesse  
URL: [www.huynhdung.com](http://www.huynhdung.com)