

# Manuel de survie

écrit par Gerard | 3 avril 2020



## **Memento alimentation, soins de fortune et survie, plantes sauvages, comestibles, médicinales, condimentaires, champignons**

Petit memento des plantes nutritives et médicinales que nous pouvons trouver en moyenne montagne 600 / 1 000 mètres d'altitude.

C'est, globalement, la zone dans laquelle nous vivons.

Présentation de 12 plantes nutritives, et 12 plantes médicinales. Il y a d'ailleurs imbrication entre les deux aspects et le choix de situer une plante dans un tableau, plutôt que dans l'autre est un peu arbitraire. 12 plantes condimentaires (certaines cultivées) et 12 champignons.

**A télécharger, fichier excel des différentes plantes :**  
[RR\\_49\\_plantes](#)

**Autonomie et automédication pour tous les jours, et les jours difficiles.**

Voici quelques indications, rapides, destinées à nos amis.

C'est, en sorte, un inventaire, succinct, de la pharmacie de base. Tout n'est pas écrit, mais, en cas de déplacement d'urgence, si nous arrivons à transporter tout ceci, ... !

Nous ne traiterons pas ici des questions abordées dans le cours de secourisme, et, encore moins, des questions de traumatologie, réservées aux pompiers, infirmières, médecins.

Nous ne saurions trop recommander aux plus jeunes, d'effectuer des formations de secourisme, et pourquoi pas, s'engager comme pompiers volontaires. En plus des formations, ils perçoivent des indemnités de vacation, ce qui peut aider.

Ce sont des recettes de genre familiales et relativement sans danger. En cas de doute, par exemple, en présence d'une pathologie, consulter un médecin.

Nous rappelons notre prédilection pour la «*lithoharmonie*», terme que nous préférons à lithothérapie. Cette vaste question sera traitée par ailleurs.

Compte tenu qu'il est homologué 4 500 minéraux et qu'il s'en découvre une cinquantaine par an. Nous avons, donc, de la matière.

Les applications de litho, ainsi que les techniques de massages énergétiques, ne peuvent être abordés ici. Il en est de même pour les techniques de préparations d'elixirs avec eau pure et vasques de cristal.

Les produits listés ci-après sont ceux que nous utilisons tous les jours. On peut remarquer que, malgré notre orientation naturiste bien connue, nous mentionnons certains médicaments d'origine chimique vendus en pharmacie. Bien évidemment, ces produits sont en vente libre (*pour le*

*moment !*).

Ces produits ne sont pas destinés à concurrencer le médecin. Mais, s'il n'y a plus de médecin (accessible), de pharmacien, etc. ... comment faire pour survivre ?

**N B C, comment se prémunir ?**

**Note additive suite aux événements du coco virus, le 14<sup>ième</sup> jour du confinement**

.

Les professionnels de la sécurité, comprendront : Nucléaire, Bactériologique et Chimique.

Nous sommes rattrapés par les événements. Je pensais pouvoir communiquer convivialement à des amis des techniques que nous éprouvons depuis 50 ans.

Je nous sens obligés de lancer une bouteille à la mer, attrape qui pourra.

Nous faisons confiance à la nature, depuis que nous suivons les indications du Dr Valnet et ses expériences en Indo.

Mais, à ce jour, nous devons nous adapter aux circonstances de guerre et renforcer les consignes.

**Attention à tous les produits venant de l'extérieur :**

Attention, bien sûr, aux produits achetés, respecter les consignes de décontamination. Tout produit venant de l'extérieur doit être considéré comme suspect. Quatre heures d'exposition au soleil sont indispensables, plus, si vous pouvez.

Il est aussi envisageable de construire un «caisson», ou, plus simplement, une structure, équipé d'une lampe UV pour

insolation des émulsions de sérigraphie. On peut l'utiliser pour aliments, vêtements, objets divers, etc. ... NB : les lampes dites de bronzages ne sont pas efficaces, par manque de puissance et fréquences inadaptées. Les tubes (35W) sont peu puissants et peuvent, à la rigueur servir pour l'eau, je n'en suis pas sûr.

.

Attention à l'eau de consommation. De nos jours, nous pouvons avoir affaire à une ou des pollutions accidentelles. Il ne nous est pas interdit de penser à une intervention de commando. J'ai toujours pensé qu'un homme décidé, muni d'une faible quantité de produit biologique ou chimique adéquat pouvait, via un château d'eau contaminer tout un canton. Même si le pouvoir avait la volonté d'interdire l'action, la discrétion même de l'attaque rendrait extrêmement difficile le traitement d'une cible très furtive, donc, pratiquement indétectable.

J'ai, donc, «bricolé» une petite installation de traitement de l'eau, elle n'est, évidemment, pas homologuée, Didier Raoult, non plus, je me sens, donc, en excellente compagnie ! Pour ceux qui seraient intéressés, voir ci-dessous une petite video explicative. J'avais décidé de demeurer discret, mais, vu les circonstances actuelles et à venir, je ne me sens pas de continuer à taire ce que je sais.

## **Memento sanitaire**

*Diffusion restreinte*

***Produits d'origine chimique***

Ce sont des produits à durée de conservation relativement longue, ce qui nous permet de prévoir des stocks, pour le cas ou, ...

**Efferalgan** 500 ou 1 000 mg. à avaler ou effervescents.

**Aspirine des usines du Rhône** effervescent, à avaler, ou à croquer. Cette dernière présentation est très utile en action.

**Nivaquine**, en présence d'eau douteuse, sans en abuser.

Pour l'eau, on peut ajouter quelques gouttes de javel, ATTENTION, ou de permanganate de potassium, le tout, avec extrême modération. Demander conseil à des personnes expérimentées.

**Le chlorure de magnésium**, 20 gr par litre d'eau, permet de faire une cure de rééquilibrage en entrée de l'hiver. Si on peut se nourrir végétaro et bio, c'est moins utile.

**La Mégamine** est un excellent produit de base, mais, de plus en plus difficile à trouver. C'est un produit d'origine minérale (aluminium, calcium, sodium). Elle fait parti du groupe des zéolithes.

.

### ***Produits bio, diététique, ...***

Nous regroupons ici, les produits homéopathiques, les compléments alimentaires, etc. ...

Pour préparer l'hiver :

**Influenzinum**, en doses uniques ou en 9CH, utilement complété par sérum de Yersin, lui aussi, présenté en granules ou en doses uniques.

1 dose, répétée 3 fois à 10, 15 jours d'intervalle.

Ce n'est pas une vaccination anti-grippe, mais, ça peut servir et les retraités qui craignent, ...

En cas d'états grippaux, intervenir rapidement, avec Oscillococcinum, une à deux doses par jour,

Paragrippe, 2 à 6 dragées par jour,

L52 de Lehning, quelques gouttes, sur du miel (pas chinois !), du sucre ( ?), ou, même, directement, c'est ce que je fais, c'est un peu costaud ! Mais, comme c'est rapide, ... à voir.

L'essence d'hysope, de nouveau disponible, servira, également pour des problèmes digestifs. Certains la recommandent pour l'asthme, ... *nous n'en sommes pas si sûrs.*

.

Les divers problèmes que nous pouvons rencontrer sont, souvent, liés. Donc, une préconisation pour un symptôme pourra être très utile pour d'autres. Par exemple, les problèmes de stress, insomnie, angoisses, de digestion, etc. sont, souvent, en synergie.

.

Problèmes digestifs :

Soupe claire à la sauge et à l'ail.

Tisane de bourdaine.

Axarola (SuperDiet Denain) 1 à 2 comprimés par jour, pendant trois semaines (d'après le laboratoire), plus, si nécessaire.

.

## Problèmes hépatiques :

Chophythol, 1 à 3 dragées par jour, pendant, ... ? j'en prends depuis plus de 20 ans !

Hepar Sulfur, en 4CH 2 à 3 granules par jour, en cure de 10 à 15 jours.

.

## Stress :

En cas de baisse d'adrénaline, choc, etc. ... On peut intervenir rapidement avec du sucre.

Les produits de soin hépatiques sont ici utiles.

Allergies : (voir ci-dessous)

Nucléaire :

Certains pensent à un problème nucléaire, fuite majeure ou explosion. Nous ne sommes pas certains de pouvoir faire quelque chose, dans tous les cas. Enfin, on peut essayer.

Pour la protection des organes sexuels, Amazonite (brute ?)

Pour la protection thyroïdienne, trois pierres peuvent s'avérer utiles, mais, elles sont rares. Les pouvoirs distribuent en périphérie de certains sites des dragées à l'Iode.

Pierres contenant de l'Iode : difficile de se les procurer.

Iodargyrite (+ Ag)

Lautarite (+Ca)

Diétézite (+Ca, Cr)

## Anxiété :

Suite au retrait de commercialisation des ampoules de lithium, aluminium, il ne nous reste que les cristaux de Kunzite. Les écolos ont peut-être obtenu que le Lithium soit réservé aux batteries des voitures électriques. Comme il en est des carburants pollués à l'huile de palme, alors qu'on me la refuse pour les frites !!

## Allergies :

En cas de crise, un mélange de 2 ou 3 granules de chacun des produits suivants en 4CH s'est souvent montré très efficace :

*Alium cepa* (oignon)

*Arsenicum album* (arsenic)

*Euphrasia officinalis* (plante de lisière des bois)

*Sabadilla* (cévadille, origine Mexique)

Ce complexe peut être pris toutes les  $\frac{1}{2}$  heures, jusqu'à cessation de symptômes.

## Pour la petite traumatologie :

*Arnica Montana* (cultivée !) en granules homéopathiques, et, rapidement en pommade ; la pommade est très efficace, si on intervient très vite.

Pour les personnes trop sensibles à la petite traumatologie, veines qui éclatent sur les membres, dans les yeux, etc. ... les granules homéopathiques Veine 4CH peuvent s'avérer utiles, en prévention.

**Liste des tableaux (fichier excel à télécharger**



## RR\_49\_plantes)

Plantes comestibles

Plantes médicinales

Plantes aromatiques

Les champignons

Tableau vierge pour vos notes personnelles

Note concernant les champignons :

Rapide tableau de 12 champignons, plus que suffisant. Des champignons qu'on peut trouver à différentes époques de l'année.

Attention : ne cueillir que si on est sûr. Ne pas consommer excessivement. Les champignons retiennent les métaux lourds et les radio-éléments. Mais, en cas de pénurie, ...

Tout n'a pas été répertorié. Ce n'est pas possible. Certaines plantes pourraient figurer sur plusieurs tableaux. Certaines plantes notées sont cultivées.

### ***Note importante***

Pour ceux qui ont l'habitude de faire de la documentation, la présente mise en garde est inutile, mais, un petit rappel ne peut être nuisible.

En parcourant différents documents, on remarque trop souvent des divergences fondamentales. Que penser ?

Comme pour tout sujet, c'est souvent le besoin d'innover qui

conduit à des choses regrettables. Donc, nous prendrons toutes les indications avec prudence, en consultant d'autres personnes qui auraient pu faire des expériences concrètes, tout en tenant compte des différences entre individus. Pour les médecines naturistes, chaque cas est absolument unique, donc, prudence, prudence.

Nous avons tenté de regrouper quelques documents, et vous trouverez, souvent, dans ceux-ci, des indications bibliographiques qui vous permettront d'approfondir.

Notre présent but est de donner des rudiments utilisables dans des conditions difficiles.

Ces avertissements sont valables pour toutes les données de ce document, que ce soit pour les plantes comestibles, ou médicinales, ou pour les données concernant les champignons.

*Une bibliographie, succincte, pour approfondir les présentations rapides.*

Les breuvages miracles de nos grand-mères Les cultissimes N°  
17

Plantes du jardin romain (Daniel Dufour) ASSAAM

Guide des plantes sauvages comestibles et toxiques Delachaux  
et Niestlé

Cueillette sauvage (Bernard Bertrand) collection terra  
curiosa

Fleurs familières et méconnues du Massif Central Debaisieux

Le livre des bonnes herbes (Pierre Lieutaghi) Actes Sud

Guide Delachaux des plantes par couleurs

55 plantes médicinales dans mon jardin Terre vivante

Plantes médicinales Debaisieux

Les plantes médicinales petit guide AEDIS N° 211

Les champignons petit guide AEDIS N° 4

Guide des champignons Sélection

Champignons L'imprévu

Comme en toute chose, rien ne vaut la pratique. Faites un peu de documentation, mais aussi, et surtout, de l'entraînement. Le moment venu, il ne sera plus temps de réfléchir, seulement d'agir comme nous l'aurons appris.

Ces techniques seront d'autant plus efficaces qu'elles interviendront sur un terrain solide. La préparation mentale et physique est essentielle.

Nous rappelons à ce propos les observations du Dr Jean Valnet : En Indo, il a observé qu'il lui était beaucoup plus facile de soigner les «viets» que les métropolitains et il en a tiré une vision originale de la médecine. Mais, en 1971, l'ordre des médecins, créé par les lois du 7 octobre 1940, du 26 mai 1941, du 26 novembre 1941, plus quelques autres (sans commentaire !), a radié Valnet, pourvu qu'il n'arrive rien de fâcheux à Didier Raoult !

Toutes nos excuses pour la présentation peu académique, mais, dans l'urgence, nous devons faire, chacun à notre poste, et, peut-être, ensemble, ce que nous pouvons. Nul artiste n'atteint les limites de l'art, alors, ceux qui ne se prennent pas pour des artistes !

Meilleures salutations fraternelles et patriotiques à tous nos camarades de combat.