

# CONNAISSEZ VOTRE HISTOIRE

## Ou vous pourriez en mourir.



CELA NE DEVRAIT-IL PAS ÊTRE "Étudiez l'histoire ou vous la répétez"

C'est arrivé plus d'une fois.

## Pourquoi l'histoire de la grippe est importante...



**1** D'autres pandémies sont susceptibles de se produire

De nombreux experts pensent que le COVID-19 n'est qu'une « terrible répétition générale » pour une pandémie plus importante et plus meurtrière. Malheureusement, il existe de nombreuses raisons de croire que cela est vrai.

**2** Au cours des siècles passés, les gens ont enduré de nombreuses pandémies.

Nous pouvons apprendre beaucoup d'eux.

**3** La grippe espagnole de 1918 a été extrêmement meurtrière.

Un tiers du monde a « attrapé » cette grippe mortelle, qui a tué plus de soldats que la Première Guerre mondiale.

**4** La médecine ne pouvait pas faire grand-chose pour cette grippe mortelle.

Les médecins et les infirmières sont restés impuissants alors que les patients mouraient par milliers. Aucun des remèdes conventionnels n'a été particulièrement utile.

**5** Il y avait quelques lueurs d'espoir !

Il n'y a eu aucun décès dans un dortoir universitaire où 90 étudiants ont contracté la grippe espagnole, en utilisant les remèdes expliqués dans ce livre.

**6** Certains sanatoriums avaient un parcours incroyable dans le traitement de la grippe !

Le taux de mortalité des sanatoriums était bien inférieur à celui des hôpitaux généraux de l'époque.

**7** Les mêmes remèdes qui fonctionnaient en 1918 se sont avérés très efficaces contre le COVID-19.

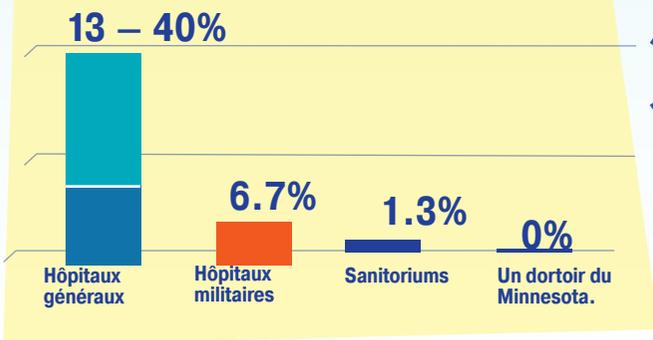
**En apprenant et en comprenant ces remèdes éprouvés scientifiquement, vous pouvez renforcer votre système immunitaire, ce qui vous aidera à :**

- Résister aux futurs virus et agents pathogènes.
- Minimiser la gravité des infections que vous contractez.
- Réduire les problèmes de santé à long terme auxquels vous pourriez autrement être confrontés suite à l'exposition à un virus ou à un agent pathogène redouté.

# CHAPITRE 1

# HISTOIRES ET FAITS FASCINANTS SUR LA GRIPPE

LES TAUX DE MORTALITÉ DE LA GRIPPE ESPAGNOLE ÉTAIENT INFLUENCÉ PAR LE LIEU DE TRAITEMENT.



CERTAINS L'ONT EU PIRE QUE D'AUTRES.



Pendant la grippe espagnole de 1918 :

- 50 % des adultes d'Alaska ont péri.
- Rien qu'à New York, 21 000 enfants sont devenus orphelins.
- Les jeunes ont été les plus durement touchés, la moitié de ceux qui sont décédés étant dans la vingtaine et la trentaine.

## Guérir dans une tente.



Un soldat britannique, Patrick Collins, a traîné sa tente sur une colline loin de son régiment, au premier signe de la grippe espagnole. Il était l'un des rares de son régiment à avoir survécu, probablement grâce à l'air frais, au soleil et au repos paisible disponibles sur la colline.

## Taux de survie de 100 %

Lorsque 90 étudiants d'un séminaire à Hutchinson, dans le Minnesota, ont attrapé la grippe espagnole, le médecin responsable est passé à l'action.

Il a mis les patients au lit dès les premiers signes de grippe et a chargé une infirmière de surveiller leur température. Les patients ont été traités par hydrothérapie, maintenus bien hydratés, nourris avec un régime simple à base de plantes et tenus de rester au lit pendant 2 à 5 jours après la disparition de leur fièvre. Le résultat a été un taux de survie remarquable de 100 %. Il n'y a eu aucun cas grave et pratiquement aucune rechute. Considérant les ravages que la grippe a causés ailleurs, ce rapport était vraiment incroyable !



## Des épidémies qui ont marqué l'histoire

- La mort d'un quart des troupes athéniennes due à la fièvre typhoïde en 430 av. J.C. a changé à jamais l'équilibre des pouvoirs entre les villes grecques d'Athènes et de Sparte.
- L'Empire Romain a été sévèrement affaibli à deux reprises après avoir perdu entre un quart et un tiers de sa population à cause d'épidémies.
- Les épidémies de variole et de rougeole qui ont fait tant de mal à l'empire Romain ont aussi fait progresser la cause du Christianisme.
- Alors que les païens paniquaient et abandonnaient leurs malades, les chrétiens s'occupaient des malades de toutes les religions. De nombreux païens survivants l'ont remarqué et ont décidé de devenir Chrétiens !
- Les maladies importées d'Europe ont coûté plus de vies aux Amérindiens que les conquérants par les armes (90-95%).
- En 1812, les infections du typhus ont joué un rôle majeur dans la destruction de l'armée de Napoléon en Russie.



# 7 TRAITEMENTS QUI ONT MARCHÉ pour la grippe Espagnole.

La pandémie de grippe espagnole de 1918 a été l'épidémie la plus meurtrière des temps modernes, tuant environ 50 à 100 millions de personnes.

Certaines personnes avaient plus de succès pour vaincre la grippe que d'autres. Voici ce que les survivants ont fait.



## 1 Ils ont agi rapidement.

Sur un campus du Minnesota où 90 étudiants ont attrapé la grippe mortelle, ceux qui sont tombés malades ont été envoyés au lit illico ! Les sanatoriums du pays ont signalé que plus tôt ils traitaient le patient, plus le taux de survie était élevé. Les gens qui continuaient et pensaient qu'ils pouvaient "vaincre la grippe" n'ont pas survécu !

*Les meilleurs médecins donnent le moins de médicaments..*

- Benjamin Franklin

## 2 Ils sont allés se coucher... et y sont restés pendant un certain temps.



En plus d'aller au lit à la minute où les symptômes ont commencé, les survivants du campus du Minnesota (où 100% ont survécu et personne n'est même tombé très malade) sont restés au lit 2 à 5 jours après la fin de leur fièvre. Les heureux résultats ? Pas de rechutes.



## 3 Ils ont utilisé l'hydrothérapie.

- Des compresses chaudes ont été appliquées sur la gorge et la poitrine des patients.
- Vous pouvez faire le même traitement aujourd'hui avec des douches chaudes, des bains, des saunas ou des coussins chauffants.
- La chaleur tue les bactéries et rend inactif les virus. La chaleur humide vaut mieux que la chaleur sèche.

## 4 Ils ont eu beaucoup d'air frais.

Pendant la Première Guerre mondiale, les soldats blessés soignés dans des tentes-hôpitaux avaient des taux de mortalité beaucoup plus faibles que ceux traités à l'intérieur. Un hôpital de plein air a également été très efficace pendant la Grippe Espagnole. Les sanatoriums imitaient le traitement extérieur en ayant de grandes fenêtres ouvertes, des hauts plafonds et des pièces bien ventilées.

## 5 Ils ont pris un bain de soleil.

Aux beaux jours, les hôpitaux sous tentes, tiraient les patients à l'extérieur et au soleil. En une seule journée, de nombreux patients qui ont été emmenés à l'extérieur ont montré une amélioration remarquable. Les sanatoriums ouvraient leurs grandes fenêtres pour laisser entrer la lumière du soleil et rapprochaient le plus possible les patients des fenêtres.

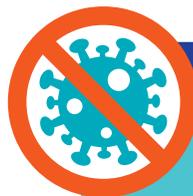
## 6 Ils ont mangé un régime simple

Les sanatoriums qui avaient le taux de mortalité le plus bas, ainsi que le campus universitaire qui n'a eu aucun décès, servaient tous les deux des régimes alimentaires simples à base de plantes aux malades. Les repas étaient de nature légère, pour aider le système immunitaire des personnes malades à se concentrer sur la lutte contre la grippe.



## 7 Ils ont bu beaucoup d'eau.

Encourager les patients à boire beaucoup d'eau était certainement une partie importante du régime de traitement au séminaire et aux sanatoriums.



## Plan d'Action

- À la maison comme au travail, trouvez des occasions de passer plus de temps à l'extérieur ou de laisser l'air frais entrer et profitez-en. Faites de même pour la lumière du soleil.
- Tenez compte de votre « modus operandi » : comportement habituel de votre corps lorsque vous tombez malade. Si le repos et les thérapies non médicamenteuses ne figuraient pas sur votre liste de priorités auparavant, planifiez à l'avance d'essayer de nouvelles choses.
- Rassemblez tout ce dont vous avez besoin – et ayez-le à portée de main, pour toutes les thérapies que vous envisagez d'essayer.