

- *Hibiscus sabdarifa* (Bissap) : Les calices de fleur sont séchés puis portés à ébullition pour une infusion. A boire à satiété à chaud ou à froid.



- *Citrus lemon* (Citron) : Jus de citron + gingembre écrasé. Bouillir et sucrer au miel. A prendre à chaud, matin et soir.



- *Ananas comosus* (Ananas) : Peau d'ananas + citron vert + gingembre, le tout découpé en petits morceaux, à bouillir dans 5 litres d'eau et à prendre matin et soir pendant 10j



4- BULBE

- *Zingiber officinale* (Gingembre) : Gingembre + Ail. Broyer et ajouter du jus de citron. Bouillir le tout dans 3 litres d'eau et filtrer. Ajouter du miel et garder au réfrigérateur. Boire 1/4 de verre matin - soir



5- ECORCE

- *Xanthoxylum zanthoxyloides* : décoction aqueuse de l'écorce de tige ou de racine (100 à 200 g d'écorce pour environ 2 litres d'eau). Le décocté aqueux bouillant est utilisé en bains de vapeur; tiède, il s'emploie en bains de bouche répétés.



6- MIEL

- Miel + Vinaigre blanc : 3 cuillères de vinaigre + 1 cuillère de miel. Mélanger dans une tasse d'eau et boire. À faire matin et soir pendant 10 jours.

PLANTES ALIMENTAIRES QUI PEUVENT AFFECTER NEGATIVEMENT LE SYSTEME IMMUNITAIRE

- *Arachis hypogea* (Arachide) et *Cocos nucifera* (Noix de coco sèche)



- *Saccharum officinale* (Canne à sucre) et *Cyperus esculentus* (Souchet)



UNIVERSITE DE LOME



COMMISSION AD HOC DE RIPOSTE AU COVID-19 DE L'UNIVERSITE DE LOME : COMUL 19

ADRESSE

Boulevard Gnassingbé Eyadéma
01BP 1515 Lomé 1 - TOGO
Tél: (+228)22513500/22513027

www.univ-lome.tg

RENFORCEMENT DE L'IMMUNITÉ POUR LA POPULATION TOGOLAISE

CONTEXTE

Face à la progression rapide de la pandémie du coronavirus dénommée COVID-19, le gouvernement togolais a mis en place un comité national pour contrer la progression de la maladie dans notre pays. La recherche ne souhaite pas se mettre en marge de cette guerre sanitaire. C'est dans ce cadre que le 30 mars 2020, l'Université de Lomé a mis en place la commission ad hoc de riposte COVID-19. La nature multidisciplinaire de cette commission la fait intervenir sur différents axes.

Relativement à l'axe de recherche de plantes et de formulation de molécules efficaces et actives sur le COVID-19, la commission avec l'appui des praticiens de la médecine traditionnelle, propose à la population togolaise des plantes médicinales locales à potentiel thérapeutique, pouvant être utilisées pour renforcer son système immunitaire. Cette brochure présente quelques-unes de ces recettes et indique les plantes à éviter pour ne pas affaiblir l'immunité.

1- LEGUMES (FEUILLES)

- *Adansonia digitata* (Baobab, Adidoti). Prendre les feuilles comme légume.



PLANTES ALIMENTAIRES INTERVENANT DANS LA STIMULATION/ MODULATION DE L'IMMUNITÉ

- *Ocimum gratissimum* (Esrou, Dzovéti). A prendre comme légume.



- *Vernonia amygdalina* (Aloma). A prendre comme légume.



- *Aloé véra* : 2 feuilles d'aloé véra + une poignée de feuilles de citronnelle, le tout dans 5 litres d'eau. Bien macérer pendant 3 à 5 minutes, couvrir et laisser pendant 24 heures. Prendre 1 verre matin et soir pendant 10 jours.



2- EPICES

- *Syzygium aromaticum* (Giroflier ou clou de girofle) : clou de girofle réduit en poudre + jus de citron ; bouillir le tout et sucrer au miel. En prendre à chaud matin et soir.



- *Xylopia ethiopica* (Poivre de Guinée ou Kili) : Piler légèrement les fruits et les faire bouillir. Boire un demi-verre au cours des repas.



3- FRUITS

- *Vitellaria paradoxa* (Karité) : Décoction de l'écorce. Porter 250 g à ébullition dans 3 litres d'eau. Boire frais, 2 à 3 demi-verres de bière 3 fois par jour.



- *Tamarindus indica* (Tamarin) : Faire infuser 20 grammes de pulpe de fruit de tamarin dans 1 L d'eau. Boire 1 verre matin-midi-soir

