

# Comment faire pour éviter de prendre froid

## Contenu

### Premier chapitre

- L'origine du mot « influenza ».
- Comment contrôler le virus quand il nous attaque pendant la nuit ou le weekend.

### Deuxième chapitre

- La méthode de la réponse rapide, de la décimation du nombre et de la force du virus au point d'en faire un vaccin contre soi-même.

### Troisième chapitre

- Pourquoi nous prenons froid.
- Comment se soigner quand on a ignoré les symptômes et on doit garder le lit.
- Comment éliminer le virus du corps.
- Comment se reposer.
- Comment prendre un bain quand on a attrapé un rhume.

### Quatrième chapitre

- Comment se protéger contre une infection des voies respiratoires.
- Comment soigner une toux sèche qui vous empêche de dormir.
- Comment soigner une toux humide.

### Cinquième chapitre

Résumé.

## Premier chapitre

Chère Tammy,

Comme tu le sais déjà, je suis retourné aux Etats-Unis après une période d'absence de plus de dix ans. Je suis venu pour la cérémonie du diplôme de ma fille, et je pensais m'arrêter à New York pour te voir avant de prendre mon vol pour l'Europe et ensuite pour l'Iran.

Dans ta ville merveilleuse dans laquelle les gens vivent dans la stratosphère et ne sont connectés à la terre qu'à travers les branchements de maison, je passais un moment très solitaire dans ma chambre d'hôtel, là-haut, attendant ton appel en vain. J'ai appelé ton bureau à mon tour et ton assistante m'a dit que tu ne serais pas là pendant quelques jours.

Après quelques interrogations préliminaires de nos deux côtés, et après lui avoir dit que j'étais un ancien ami d'études, elle m'a dit que tu étais à la maison malade. Son ton, bien que poli, faisait sentir qu'elle souhaitait que notre conversation se termine au plus vite possible ce qui me rappelait le chaperon de ta résidence à Berkeley. (L'histoire s'est répétée une fois de plus)

Autant de fois, quand nous étions étudiants, cette nouvelle irrémédiable me désespérait en ruinant ma perspective de papoter avec toi au téléphone, d'une excursion autour des collines, de regarder un film, de dîner, de passer une séance d'études ensemble à la bibliothèque, d'un gouter tard dans la soirée, d'autant de choses que ma mémoire n'est pas capable de les retenir. La visite du virus arrivait chez toi presque tous les trois mois si je me rappelle bien, et maintenant, avec le passage des années, il est facile de confesser :

Dans ces jours, parfois une angoisse qui me barbouillait l'estomac m'envahissait quand on me disait que tu ne pouvais pas me parler à cause d'un rhume sévère.

J'ai toujours cru que ce n'était qu'un prétexte pour éviter de voir l'étudiant étranger qui se trouvait dans un état de confusion perpétuelle sur la grande question de s'il fallait ou non rester aux Etats Unis après le diplôme. Quand tu m'as parlé après des jours, ta voix enrouée sonnait pour moi plus belle que celle d'un rossignol. Elle avait toujours un effet calmant et rassurant sur moi et me donnait l'impression d'être un véritable prince.

C'était mon désir d'entendre ta voix une fois de plus, enrouée ou non, qui m'amenait à lutter verbalement avec ton assistante plus longtemps qu'elle avait la patience pour mais elle n'était absolument pas disposée à me donner le numéro de ta maison. Puisque je savais déjà que tu n'étais pas listée dans l'annuaire ton assistante était ma seule trace d'espoir, mais elle restait dur et peu aimable.

Finalement j'ai réussi à l'obliger à noter mon nom difficile en entier, le nom de mon hôtel et le numéro de ma chambre. Avec un ton énergique je lui ai demandé de te

dire que j'attendais ton appel au plus vite possible. Avec un air froid et méprisant elle m'a répondu qu'elle allait transmettre mon message au cas où tu appellerais ton bureau.

Elle n'était pas facilement à décontenancer mais j'étais prêt à lui dire ces quatre mots. Excuse-moi Tammy, mais j'étais sur le point de lui dire que c'était moi qui avait financé en partie l'entreprise dans lequel elle travaillait et gagnait son salaire, mais une pensée a traversé mon esprit et m'a empêché de continuer à parler.

Après un moment de silence je lui ai dit au revoir. D'une manière qui laissait entendre qu'elle était contente de se débarrasser de moi elle m'a répondu « Je vous en prie », exactement comme autrefois ton chaperon, et cela sonnait pour moi comme une malédiction.

En ce qui concerne l'argent que je t'ai prêté et que tu m'as rendu avec un intérêt symbolique, je dois te dire que cela a été le seul argent que j'ai transféré hors du pays avant la révolution. Au moment de ce grand bouleversement des telles opportunités d'or n'étaient guère reconnues, et moi aussi j'étais parmi ceux qui pensaient que l'Iran était un bastion de sécurité au Moyen Orient. Toutes les indications pointaient vers une autre conclusion, mais je ne m'en rendais pas compte. Encore au moment de la culmination du soulèvement, je n'ai pas cru que l'ancien régime était en train de rendre son dernier souffle.

Au cours de cette tempête violente je me tenais à des idées qui, comme autant d'autres, allait être emportées par le vent. J'ai trouvé et j'ai perdu, comme ca a été le cas avec toi.

Pourtant tu sais que je ne suis pas mauvais joueur. J'ai ramassé les pièces, et au fur et à mesure j'ai atteint un niveau qui, bien que non pas si élevé qu'avant la révolution, s'approchait à celui-ci. Or, je dois admettre que sans cet argent entre tes mains, je n'aurais pas été capable d'envoyer mon fils à l'université.

Il est en quelque sorte devenu mon double, un ingénieur en mécanique travaillant avec moi. Ainsi, un petit tournant du destin a renversé les choses et maintenant c'est moi qui suis dans ta dette. C'est cette idée qui a traversé mon esprit et qui m'a empêché de perdre la tête avec ton assistante.

N'ayant pas eu de succès avec elle, je me suis posé pour un bon moment devant la fenêtre de ma chambre d'hôtel, regardant l'immense silhouette urbaine de Manhattan. Des pensées éphémères du passé traversaient mon esprit. Petit à petit, pensant à nos temps passés ensemble, ma mauvaise humeur changeait.

Je me suis souvenu d'une fois ou, après les cours, nous sommes allés à l'hôpital universitaire et nous avons fait soigner nos amygdales avec une teinture d'iode – ce qui à l'époque était le seul remède contre les maux de gorge.

A ce moment je te voyais clairement dans ta chambre spacieuse, seule, un grand verre d'eau sur la table de chevet, entourée par des grands cachets en rouge, marron, jaune et bleu. Ton visage charmant, pâle, fatigué et sans maquillage, parfois tourné en grimace par un étternuement manqué. Une grande poubelle en plastique remplie de mouchoirs à côté de ton lit.

Sachant que j'étais capable de t'aider, beaucoup plus qu'avec les cent mille que je t'avait prêté, je sentais en moi l'audace de Cary Grant dans « Notorious » : montant l'escalier avec une élégance qui cachait son hâte, pour sauver une Ingrid Bergmann droguée par des conspirateurs Nazi en Argentine. Le film finit par le sauvetage audacieux d'Ingrid. Nous avons vu ce film ensemble quand il est sorti à l'écran pour la

première fois, tu t'en souviens ? Si j'avais su où tu habites, je serais monté, ignorant les menaces sévères et les récriminations de ta femme de ménage.

D'en haut de l'escalier, ton assistante me fixe d'un regard irrité pendant que je monte. Je rentre dans ta chambre et m'assois à côté de ton lit. Ton visage blême se tourne et s'éclaircit petit à petit d'un sourire reconnaissant et tantôt nous nous tenons par la main comme autrefois au cinéma.

En te voyant préoccupée par la le danger que je puisse être contaminé par le virus – chose dont je ne me suis jamais soucié – je commence à te raconter que cela fait plus que dix ans que je n'ai plus subi l'attaque d'un rhume, Tammy. Au moins non pas au sens habituel.

Comme la plupart des gens tu ne me croirais au début. J'aurais pu lire tes pensées : Comment ai-je pu découvrir un moyen de définitivement guérir l'influenza si autant de chercheurs dans ce domaine y ont échoué. On dit que la nécessité est mère d'invention. Et moi, je me suis retrouvé dans l'état abominable d'avoir un rhume autant de fois et j'ai autant détesté subir cette maladie que j'aurais préféré d'avoir une attaque de la tuberculose une fois dans ma vie plutôt que me battre contre un rhume sévère une ou deux fois par année.

Pendant plus de dix ans, une période qui ne permet pas de doute, je n'ai plus pris froid et je ne suis plus jamais sorti de mon lit affaibli, ressemblant au Fantôme de l'Opéra.

Pendant ces derniers dix ans, je n'ai pas perdu un seul jour de travail ou d'activité. Même les gripes pandémiques avec leurs appellations asiatiques menaçantes comme la grippe de Hong Kong, la grippe chinoise, birmane, de Shanghai, Taiwan, Yamagata etc. n'ont pas été capables de m'immobiliser.

J'ai appris à combattre le virus effectivement. J'ai entièrement résolu ce problème à un point où je ne clignerais même pas des yeux si on me disait que la grippe de cette année était la plus ignoble et qu'elle venait de Madagascar ou de n'importe quel autre pays. D'ailleurs je voudrais bien savoir pourquoi le virus grippal ne vient jamais de l'Europe ? Pourquoi n'a-t-on jamais entendu parler de la grippe de Manchester ou de la grippe de la Côte d'Azur ?

L'Organisation Mondiale de la Santé devrait pouvoir expliquer ce phénomène mais l'Orient reste l'Orient et l'Occident reste l'Occident – et à des rares occasions, quand ces deux mondes se rencontrent, un mot comme « l'influenza » est créé. En effet, ce mot représente une déformation du terme arabe « anf-al-anza ». Dans la langue arabe « anf » signifie le nez et « al-anza » veut dire la chèvre. Une chèvre qui tousse et bave et dont le nez coule est dite d'avoir « anfalanza » - un « nez de chèvre » – ce qui pourrait aussi être employé pour les êtres humains qui se trouvent dans un état semblable. Le *American Heritage Dictionary* spécifie le mot latin « influenza » signifiant l'influence comme l'origine du mot « influenza ». Mais cela n'a aucun sens. Sans proclamer d'avoir une connaissance scientifique de la matière, « anfalanza » me semble plus apte à être l'origine du mot. La condition d'avoir « un nez de chèvre » est plus adapté et donc plus crédible.

Etant attrapé par un rhume atroce, il y a des gens qui, sans se rendre compte de la relation, disent « je me sens comme une chèvre enrhumée ». Si donc l'origine et la source de la maladie viennent de l'Orient, laissons également venir la méthode de guérison de l'Orient – aussi peu orthodoxe que cela peut apparaître pour ceux qui ne viennent pas de cette région du monde.

Tout d'abord, Tammy, il doit y avoir un changement total de ton attitude à l'égard des rhumes et de tout ce qui concerne leur étendu, peu importe qu'ils soient bactériens ou viraux. Pour mieux comprendre le problème, accepter qu'il n'y a pas « des rhumes mineurs » et que tous les rhumes deviennent sévères – surtout la grippe – est déjà un grand pas pris. Mais il est encore plus important d'accepter que se reposer quand on s'aperçoit des premiers signes d'un coup de froid ne représente qu'un remède théorique et peu efficace.

On ne peut pas se jeter sur son lit et y rester pendant deux jours simplement parce qu'à on ressent un petit grattage à la gorge ou parce qu'on s'est mouchés deux fois avant le petit déjeuner. Une personne menant une vie active ne peut simplement pas passer son temps de cette manière - c'est-à-dire à ne rien faire.

Ceux qui se mettent au lit à cause d'un rhume ont tous déjà atteint un état d'incapacité qui ne leur laisse plus d'autres choix ou bien ce sont des êtres exceptionnels qui sont capables d'arrêter l'impulsion de la vie comme s'ils éteignaient la lumière. Ceux-ci sont bien moins qu'une minorité. Sur une grande échelle, le repos obligatoire comme mesure préventive contre les rhumes ne pourrait guère être imposé.

Il y aura toujours un rendez-vous important qui ne peut pas être annulé, un travail de quelque sorte qui doit être fini, un délai qu'il faut tenir, le rapport d'un projet qui doit être complété etc. – ou autrement nous ne menons pas de vie active. L'élan de la vie ne peut pas être arrêté facilement.

Entre-temps le virus envahisseur se multiplie sans cesse. On devient faible. Les oreilles se bouchent à force de se moucher, la douleur martèle le crâne, les yeux se mouillent. Petit à petit, le monde perd son sens.

Finalement, tu te mets au lit – malade au point de ne plus avoir d'autres choix. Tous les médicaments recommandés et prescrits à ce point n'ont qu'un effet palliatif et ne font que rendre la vie un peu plus supportable pendant que le virus continue son chemin.

Après la guérison et non compris quelques répercussions de la maladie, il y a une période d'immunité pendant laquelle on ne prends pas froid et qui dure de trois mois dans ton cas, six dans le mien et jusqu'à un an pour la plupart des personnes.

Tout mon concept se base sur la théorie que si n'importe quelle version d'un virus grippal mène à une période d'immunité pendant une certaine période après la maladie, pourquoi ne pas réduire le virus initial à un niveau auquel il devient un vaccin contre soi-même et d'autres virus similaires auxquels on pourrait être exposés.

Comment peut-on réaliser cela ? La magie est dans la propension à combattre le virus et cela nécessite une passion singulière pour vaincre une pandémie à laquelle le monde entier s'est habitué depuis longtemps et que tout le monde accepte inconditionnellement. Pour cela, il faut développer la mentalité d'un cow-boy de l'ancienne école des Westerns. Après une longue promenade à cheval pendant la journée, le cow-boy se couche dans la forêt à côté d'un feu, la tête reposée sur sa selle, le doigt toujours sur la détente. Quand son cheval renâcle pour signaler un danger, le cow-boy bondit, toujours prêt pour un échange de coups de feu.

Au premiers signes d'un coup de froid, il faut riposter immédiatement et sévèrement. N'accepte jamais l'attaque sans combat. Ne perds pas des heures précieuses à attendre que le petit chatouillis à la gorge, le frisson ou le nez qui coule légèrement

disparaissent. L'expérience nous a prouvé à répétition que ceci n'arrivera pas. Or, nous préférons toujours penser autrement.

Chaque année nous nous complaisons dans un optimisme perfide, s'attendant à une guérison miraculeuse et à ce que le léger coup de froid nous quittera mais nos attentes sont toujours déçues. Le virus a raison de nous. De cela, nous pouvons être sûres.

Pendant que le temps passe, il y a un lit vide qui est prêt à nous embrasser quand nous ne voulons pas être pris dans ses bras. Le virus démonique amène avec lui la dépression et une lassitude si grave qu'on peut parfois se sentir comme si on n'irait plus jamais mieux. Notre ancienne personnalité confiante disparaît lentement.

Autrefois, le jus de citron représentait un moyen répandu pour ceux qui avait attrapé un coup de froid à cause de son contenu en vitamine C. Aujourd'hui, la science a entièrement approuvé la vieille notion que cette vitamine digne est la seule et unique combattant connu qui peut tenir tête devant le méchant virus grippal qui nous agresse avec une régularité cruelle.

En vue de la préparation de combat contre l'envahisseur tu dois donc garder à la maison une bouteille de vitamine C (acide ascorbique) en forme de cachets de 500 mg. Mais n'en prends pas si tu es en bonne santé et si tu te sens bien.

Prendre une dose de vitamine C tous les jours en tant que méthode préventif est comme si tu tirais à blanc sur le ciel chaque jour en espérant qu'un canard tombera à tes pieds.

Les effets de la vitamine C pris par la voie orale ne sont pas cumulatifs. Les cachets pris le jour même ou le jour avant d'être exposé au virus sont bénéfique – et non pas ceux que tu as pris il y a quatre mois. D'ailleurs, prendre de la vitamine C quotidiennement augmente la production de la salive au point de devoir avaler à chaque fois avant de parler.

Il faut donc simplement garder le cachet à la maison pour le jour J et ne pas boire du jus d'orange ou de pamplemousse au point de faillir avoir la diarrhée. Même une vie normale. Ne sois pas irritée si tu rencontres des personnes enrhumées et ne te rabattes pas sur des comportements bizarres pour les éviter.

Si attraper froid peut être utile en tant que méthode douce de vaccination contre le rhume, pourquoi pas l'attraper au plus tôt ? Plus avancé en automne ou en fin d'été, le moins sévères seront les répercussions. Pour cette raison, si une personne s'éternue abandonnement dans un ascenseur, dans le métro ou dans un autre espace clos, ne recule pas en faisant une tête pour inciter celle-ci à avoir honte.

Même si tu habitais sous une cloche, tu peux être sûre d'attraper un virus quand la saison grippale arrive. Le plus souvent c'est toi le porteur du virus sans même être affectée par celui-ci. L'infection a lieu quand la résistance du corps est diminuée par le froid, la fatigue, la faim ou même la colère si celle-ci dure longtemps. La dépression aussi invite le rhume. (Je retournerai sur ce point de manière plus détaillée plus tard).

Disons maintenant que le virus a déjà envahi le corps et les signes précoces sont visibles : L'éternuement, le nez coulant perpétuellement, et un frisson pendant que le thermomètre au mure montre au-delà des 30 degrés. Il faut agir vite. Rappelle toi que tu n'accepteras plus les exigences du virus.

Tu es préparée pour une contre-attaque rapide, même si le moment n'est pas du tout convenable, par exemple si tu reçois des invités dans la soirée ou bien si tu as des

jambes froides, aussi froides que ne rien semble pouvoir les réchauffer. Il y a une réduction du flux de sang aux jambes dont la raison j'ignore.

Excuse-toi pour un moment. Va dans la salle de bain et ferme la porte derrière toi car tu ne voudras pas de conseils ou d'interruptions. Mets un cachet de 500 mg de vitamine C dans un verre d'eau et écrase-le avec un objet contondant comme le bout d'un couteau jusqu'à ce qu'il se transforme en poudre. Tu peux également utiliser la vitamine C en poudre au même dosage. Ajoutes environs deux petits verres d'eau. Remues le mélange et prépare-toi pour la partie la plus hétérodoxe et douloureuse du traitement. Souviens-toi aussi du fait que tout ce qui ne se fait pas sur une grande échelle semble bizarre.

Autrefois, une simple piqûre à l'aide d'une seringue semblait étrange et douloureuse mais aujourd'hui nous nous y sommes tous habitués.

Verse la solution de vitamine C dans ta main creuse et fais la passer à travers tes narines, tes voies nasales et ta gorge. Crache les excréments immédiatement. Répète cette procédure trois ou quatre fois.

A ce point, la solution dans le verre devrait être finie si tu as atteint la bonne concentration. Tammy, en suivant ce traitement, tu vas sûrement avoir des nausées et ressentir une douleur aigüe qui attendra son pic après environs 20 secondes après le dernier tour.

Pendant le traitement tu vas tousser, renifler et t'ébrouer. Un liquide épais va sortir en masse de tes voies nasales. Tu vas te moucher et cracher fréquemment. Cette masse qui ressemble à la gélatine et qui est enlevée de tes voies nasales est en effet le lieu de prolifération du virus. Et tu seras surprises combien il peut y en avoir dans ces passages étroits.

Pour employer le terme le plus fort, ta « souffrance » pendant ce traitement durera moins qu'une demi minute, ce qui n'est pas comparable à ce que tu dois supporter si tu laisses le virus se développer et devenir une véritable grippe.

La douleur qui disparaît en quelques secondes devrait plutôt être appelée « une sensation désagréable ». La peur de celle-ci disparaît avec le temps et la répétition. Si la méthode guérit, elle ne devrait pas être considérée comme une torture infligée à soi-même. Vingt secondes ? Compare cela avec le temps passé dans un lit d'hôpital, le nez rouge et gonflé, couvert jusqu'au menton. Combien de temps vas-tu y passer ? Une semaine ?

Avec le lavage de vitamine C, tu décimes le nombre du virus et détruis son lieu de prolifération. Cet acte audacieux te permet de préparer ton prochain pas. Le virus aussi assume une nouvelle position et se multiplie, or non pas avec la même force et le même élan d'avant. Tu as amené le chaos dans la routine du virus. Sa situation après le lavage est comme si le virus voulait monter un camp sur le débris après un tremblement de terre.

Or toi, tu vas sortir de la salle de bain respirant comme un géant. Tes voies nasales sont ouvertes et libres. L'air court par tes poumons d'une facilité comme si tes narines avait le diamètre d'un tuyau de quatre pouces. Tu seras inondée par une sensation de bien-être, même si pour un moment tu auras l'air d'avoir pleuré.

A l'aide de cette simple action, tu peux parfois réussir à faire sortir le virus grippal de ton corps. Or, dans la plupart des cas, tu ne réussiras complètement, surtout s'il s'agit d'une grippe automnale. Prends un somnifère ou un autre calmant et couche-toi au plus tôt. Ton traitement continuera le lendemain.

## Deuxième chapitre

Alors Tammy, ne pense pas que ce que je viens de te prescrire serait une chose à craindre. Ne cherche pas après le conseil des amis et des médecins. N'attends pas la confirmation d'un chirurgien généraliste. Aie simplement l'audace de l'essayer une seule fois et de voir les résultats magiques. Et ne pense pas qu'en répétant la procédure du lavage de vitamine C, tu vas finir par détruire cet organe. L'acide ascorbique n'est justement pas ce genre d'acide.

J'ai employé cette méthode au moins deux fois par an pendant les derniers dix ans, et ce grand chef-d'œuvre de nez que j'appelle le mien est toujours là, toujours avec son fort sens d'odorat et toujours filtrant l'air pollué de Téhéran pour mes poumons résistants.

J'ai essayé une solution plus légère sur ma fille, maintenant adulte, mais qui à l'époque n'avais que quatre ans et demi. A chaque fois qu'elle avait un rhume, je la traitais avec une pipette. Puis, sa douce respiration pendant le sommeil m'a toujours convaincu du fait que ma solution magique lui rendait un grand service, en dépit de ses cris pendant le traitement même si la solution ne consistait que de l'eau.

Je ne l'amenaient chez un médecin que quand elle avait une fièvre. Pour des simples coups de froid je la soignais avec le lavage de vitamine C et je lui faisais une sorte de limonade contenant de la vitamine C en poudre, de l'eau et du sucre. Elle buvait cette mixture avec plus de plaisir que s'il s'agissait d'un jus d'orange.

Il y a une grande variété de gouttes nasales à acheter qui libèrent les nez bouchés. Or, leur effet n'est que temporaire et on est obligé de les réutiliser après quelques heures.

Le rinçage avec la solution de vitamine C ne se fait qu'une seule fois – et il n'y a aucun substitut quand tu te trouves dans la captivité d'un rhume nocif. Tu peux répéter le lavage si tu sens que le virus est en train de reprendre sa force. Ecrase-le à ce point. En tout, tu peux répéter le lavage jusqu'à quatre fois. Ce même jour, prends aussi une dose de 3000mg de vitamine C. Répète cela pendant deux jours de plus.

La méthode décrite en haut mènera à une guérison certaine pour n'importe qui, n'importe où dans le monde.

Cependant, dans les pays du Tiers Monde il y existe même une réponse plus rapide et plus sophistiquée.

Après une nuit de sommeil, tu vas te réveiller complètement reposée. Or, dès que tu commenceras à te préparer pour la journée, les symptômes d'un rhume s'annoncent. Le couvain de virus n'a pas été oiseux pendant que tu dormais. Parmi les médicaments que tu gardes à la maison, il faut que tu stockes toujours deux ampoules de 500mg de vitamine C pour une injection intraveineuse ainsi qu'une dose de gammaglobuline. Garde-les dans le réfrigérateur. Prends une de chaque et vas dans une clinique, chez une infirmière professionnelle, chez le médecin familial ou à un centre d'injections (cela n'existe pas dans ton pays) – bref, va à un lieu bien accessible pour toi.

Laisse-toi donner une injection de la vitamine C et puis, durant la même séance, une piqûre de gammaglobuline injectée dans tes hanches.



Crois-moi Tammy, au moment où tu remettras tes pantalons – si tu en as mis – tu ne seras plus affligée par la maladie maudite. Si ce n'est pas un samedi ou un dimanche, va travailler, suis tes affaires comme d'habitude et ne te préoccupe pas par la crainte que le rhume pourrait s'aggraver. Considère que tu es vaccinée et accepte la léthargie qui suit après toute vaccination.

Quand la nuit arrive, va te coucher tôt et prends un calmant, ne pas nécessairement pour provoquer un sommeil au plus vite mais pour te détendre complètement et pour bénéficier d'un sommeil profond.

Le sommeil accélère la guérison de toute maladie, soit-il provoqué par un médicament ou non. Prendre des calmants est le secret de ceux qui guérissent le plus rapidement à l'hôpital. Dans tous les hôpitaux, l'infirmière de nuit vient toujours quelques heures après le dîner portant des petits gobelets contenant une variété de somnifères pour chaque malade. Elle réveille même ceux qui se sont endormi pour leur donner leurs somnifères. N'aie pas de scrupules à propos des somnifères. Prends-en quand tu es malade et évite la dépendance d'elles quand tu es en bonne santé.

Le lendemain, si le rhume persiste toujours, même légèrement, donne-lui le coup de grâce : Un bon lavage de nez avec la vitamine C. Et prends la même vitamine également par la voie orale.

Encore une fois, ça dépend du lieu où tu habites. Le type de rhume que tu auras après le traitement sera d'une force pareille au froid que tu prendras après une vaccination contre la grippe. Autrement dit, tu auras un rhume léger après le traitement prescrit. Et cela à un coup clairement inférieur. Mais il faut aussi que tu te reposes. Or, si tu habites dans un pays où les injections de gammaglobuline dans les hanches et les injections intraveineuses de 500 mg de vitamine C sont accessibles, va jouer 18 trous de golf si tu en as envie. Participe à ton cours de danse, de l'aérobic, gymnastique ou de yoga, mais essaie de dormir suffisamment et ne mange rien qui sort directement du réfrigérateur.

A partir de ce moment et jusqu'à la fin de l'hiver, s'il t'arrive de ne pas avoir mis des vêtements assez chauds, tout ce qui se passera, c'est que tu auras un peu froid. Le frisson désagréable ne viendra avec le fait d'être exposé au froid et à des virus. Tu peux même aller à la sauna, sortir et te rouler dans la neige si ton cœur peut supporter le choc. Je fais cela de temps en temps après y avoir passé du temps avec des personnes qui y sont allés pour se débarrasser de ce « rhume fichu ».

Il y a même des personnes qui pensent qu'ils peuvent en finir avec les rhumes en buvant de l'alcool. Ils se saoulent complètement ou boivent des mélanges chauds à base de rhum, cognac ou de whiskey. Pendant un épisode de la grippe, le seul alcool qui te fera du bien est la quantité qui se trouve dans le sirop contre la toux et celle-ci est loin d'être suffisante pour réchauffer la trachée pendant assez longtemps.

Les essais individuels employant des astuces peu orthodoxes doivent persister mais il y a une guérison non disputable et l'astuce réside seulement dans l'application ultra-rapide. Les injections de gammaglobuline et de vitamine C ont été recommandées en tant que mesure préventive contre les gripes. Or, il est difficile d'inciter des personnes en bonne santé à se faire administrer des piqûres s'ils y sont pas contraintes par les exigences d'une grippe présente.

De plus, l'efficacité de la gammaglobuline s'affaiblit avec le temps et il est peu probable que tu connaîtras le délai exact pour le renouvellement de la piqûre.

Tu prendras froid, peut-être légèrement, comme si tu avais eu une vaccination contre la grippe, mais tu dois vivre avec un rhume jusqu'à ce que celui passe – ce qui revient à la même chose est ce qui n'est pas du tout acceptable à mon sens. Or, avec la formule prescrite, basée sur une réaction rapide avec la gammaglobuline, qui est la substance la plus efficace, et le lavage de vitamine C ainsi que des injections, tu ne supporteras les symptômes que pendant une période courte et tu ne prendras jamais froid au point de devoir garder le lit ; tu n'attraperas jamais la grippe.

Décide par toi-même si cette méthode est bien élaborée et si tu arrives à cette conclusion, fortifie ta volonté en pensant à l'indigne état de sentir l'humidité d'un mouchoir dans ta poche.

Les média nous ont fait croire qu'année après année, il n'y avait pas de moyen d'échapper le rhume ordinaire et que nous sommes obligés de vivre avec celui-ci comme si c'était notre destin et payer un coût s'élevant à des milliards de dollars en perte de productivité par an. Je parie, Tammy, que toi et tes quarante employés pouvez prouver à quel point les média ont tort et à quel point nous sommes erronés de les suivre.

Ainsi, l'absentéisme dans les écoles et l'industrie causée par les rhumes et les gripes pourrait être réduite drastiquement. De cette façon, souffrir d'un rhume sévère pourrait aussi devenir un phénomène du passé. Vouloir, c'est pouvoir.

Essaie la méthode sur toi-même au début d'une pandémie saisonnière si c'est ton sort d'être infectée avant les autres. Puis, en te reposant sur tes propres expériences, rassemble tes collègues et donne un discours.

D'abord, Raconte-leur ce qu'ils doivent absolument savoir. Raconte-leur que les choses se sont aggravées à un point simplement non acceptable et qu'il est temps de rompre avec la suprématie du virus. Insiste sur le fait de toujours stocker les médicaments peu chers prêts à la maison, et achètes-en aussi pour ton bureau. Quarante employés moyennement inaptes au travail pendant trois jours par ans, c'est équivalent à l'absence d'un employé pendant 120 jours par an causée par une maladie. Maintenant, transpose ces chiffres sur 100 millions de travailleurs dans ton pays seulement et tu verras le coût époustouflant de l'absentéisme.

Raconte-leur que toi et ton organisation, vous n'allez simplement plus subir les agressions du virus. Si un de tes mécaniciens s'éternue, avec une bruine se dispersant rapidement devant elle ou lui, prépare-toi pour lui donner le traitement complet en commençant par le lavage de vitamine C.

Si tu connais une infirmière prête à coopérer, appelle-la. Après son arrivée, la procédure d'administrer les piqûres de vitamine C et de gammaglobuline ne prendra que cinq minutes.

Je ne crois pas que parmi l'entière population exerçant une activité professionnelle, il y aura même une personne qui préfère rester au lit avec une grippe au lieu d'aller à son travail.

Après avoir subi le traitement une seule fois, et en parlant de ton expérience avec confiance en cette méthode infaillible, tu rencontreras la coopération de tes employés.

Avec une grande confiance, tu pourras raconter à ton auditoire qu'en comparaison avec ta méthode prescrite, les vaccinations contre la grippe recommandées en tant que meilleure protection contre celle-ci avant même l'apparition de ses symptômes, n'est qu'au second rang des méthodes de combattre le virus. La voie de la réponse rapide et de la décimation de la force et du nombre du virus attaquant ton

corps, tout au début, peu importe son origine ou sa souche, représente en effet la meilleure méthode.

Les vaccins contre la grippe disponible cette année sont fabriqués à la base de la souche du virus de l'année précédente cultivée dans les embryons. Ce vaccin provoque la production d'anticorps contre la souche du virus de l'année précédente. Maintenant, si le virus de cette année est différent de celui de l'année d'avant, le vaccin ne peut pas être entièrement efficace. En langage médical, on dit que le virus a subi une mutation, changeant ainsi son profil chimique et ses caractéristiques une fois tous les deux ou trois ans. De plus, ils y existent les différentes souches A, B ou C. Quand la population hôte s'immunise contre une souche, le virus change de structure.

Qui sait donc exactement ce qui va arriver l'année prochaine? Quelle société pharmaceutique pourrait fabriquer le vaccin exactement adapté au virus pour l'année à venir? Il faut garder en tête que l'ennemi est malin et rusé.

L'ennemi est aussi méchant et les vaccins contre la grippe ne peuvent pas empêcher l'invasion et la pandémie qui en suit. On ne peut empêcher les pandémies que par un effort individuel sur une grande échelle et à l'aide d'une théorie ingénieuse ainsi qu'une réponse ultra-rapide.

D'ailleurs, peut tout le monde se payer une vaccination contre la grippe? 35 dollars ou plus par piqure et par personne? Peut une famille dépendante de l'aide sociale s'offrir un tel traitement? Un lavage de nez à la vitamine C par contre, ne coûte que quelques centimes et si on peut supporter ce traitement, la répéter pendant un rhume est aussi efficace qu'une vaccination contre la grippe. Cette méthode baisse l'intensité de la grippe à celle d'un rhume léger, ou l'anéantit complètement – ce que le vaccin n'arrive pas à faire.

Il y a aussi des doutes sur l'efficacité de la vaccination contre la grippe au sein de la profession médicale. Sous le titrage de "Doutes sur le vaccin contre l'influenza – Fait l'usage sur grande échelle du bien?", le journal *Medical News* a publié un rapport constatant que trois médecins seniors de la santé publique aux Etats Unis ont exprimé des doutes sur les programmes de vaccination contre la grippe sur grande échelle. Leur argument se base sur le fait que les décès dus à la grippe et la pneumonie ont atteint la marque de 12000 pendant les mois précédents de Février et Mars malgré l'utilisation de 42 millions de doses de vaccins contre l'influenza". Ceci a été relaté le 22 Novembre 1963, mais avec 8100 décès liés à la grippe aux Etats Unis pendant cette année et l'année d'avant, je ne crois pas que les conditions s'aient beaucoup améliorées. Je te prie alors de prendre au cœur ce que j'écris dans cette lettre.

Les ampoules de vitamine C et de gammaglobuline ne se sont pas des médicaments auxquels on aurait libre accès devant le comptoir. Cependant, jusqu'à ce que la bonne loi soit adoptée, tu dois t'en procurer comme ceux qui se procuraient de l'alcool pendant la prohibition.

En attendant, un pharmacien aimable peut t'aider. Une provision annuelle de ces médicaments ne consiste que de deux ampoules par adulte – et tu peux t'en procurer aussi en demandant une ordonnance à ton médecin de famille après l'avoir convaincu de te laisser essayer la méthode pour une fois et de la nécessité de les avoir dans ton réfrigérateur à portée de la main pour le jour ou tu en auras besoin.

La profession médicale doit le faciliter pour ceux qui veulent acheter ces ampoules. Les médecins devraient les prescrire à des personnes de confiance et en bonne santé qui souhaitent les garder chez eux à la maison. La *Food and Drug*

*Administration* devrait même permettre la vente de ces médicaments sans ordonnance devant le comptoir.

Une pandémie grippale arrive soudainement et atteint son sommet après environs deux semaines. Comment peuvent des millions de clients être soignés pendant ce court délai? Quand les cabinets de médecins sont pleins, les téléphones de leurs cabinets et de leurs maisons n'arrêtent pas de sonner, et les lits d'hôpital deviennent rares, on ne peut guère dire que tout le monde est en train de passer un bon moment grâce à la *anfalanza*. Les médecins devraient céder le traitement initial aux malades eux-mêmes puisque pour la plupart, ceux-ci ne peuvent pas accéder aux médecins assez rapidement.

D'ailleurs – que peuvent faire les médecins à ce point sauf recommander le repos quand le coup de froid a déjà atteint un stade avancé.

Dans tous les pays, les centres d'injection sont habituellement bienveillants – ou bien la population devrait être formée dans l'usage des seringues et être en mesure d'administrer des piqûres comme ceux qui souffrent du diabète. Un époux ou une épouse formés à administrer des piqûres de vitamine C et de gammaglobuline peuvent sauver toute la famille de la grippe. Et si cette pratique se répand, le virus ainsi que toute pandémie qui pourrait s'en suivre pourraient être mis au tapis.

Les piqûres intraveineuses demandent une formation extensive. Sans formation adéquate, une personne maladroitte pourrait saper un bras avant que la seringue trouve le bon chemin. Et si cette personne injecte une goutte en dehors de la veine cela peut causer beaucoup de douleur.

Si la piqûre de vitamine C est administrée par un non-médical, il est toujours mieux de la donner sur la hanche. Malheureusement, on risque d'avoir une sensation comme si on avait une pièce de plomb plongé dans de l'acide à l'intérieure de ses fesses pendant deux heures. Plus on marche, plus vite la vitamine C est absorbée par le sang. La douleur disparaît à terme. L'avantage de l'injection intraveineuse est qu'on ne sent que la piqûre au début et puis rien.

Bien sûr il y aura des abus et des malheurs. Une femme pourrait être amenée à se défaire de son mari en l'injectant avec un poison non détectable mélangée avec la vitamine C ou la gammaglobuline soit pour accélérer un héritage ou bien juste pour se débarrasser de l'homme mal aimé. Quelques uns pourraient éprouver un choc des effets secondaires non prévus. Il faudrait aussi prendre en considération toute sorte d'allergie.

Mais peut-on comparer tout cela aux bénéfiques ? Pourraient les accidents de route jamais excéder les avantages des voitures ? Nous ne pourrions jamais accidentellement tuer, blesser ou paralyser quelqu'un si on se contentait de marcher mais la société s'arrêterait de fonctionner si nous abandonnions nos voitures.

Nous devrions éviter de nous concentrer sur des scénarios tragiques et isolés qui pourraient se matérialiser. Si des personnes ordinaires iraient aux cours d'injection et apprenaient à administrer des piqûres à soi-même et aux autres, nous ne pourrions pas avoir des pandémies et nous ne souffririons que de quelques cas isolés de la maladie et nous ne verrions plus des millions de dollars perdus en productivité.

Pour des années à venir, cette condition ne changera pas si nous ne changeons pas notre attitude à l'égard des coups de froid. Nous ne devrions plus nous livrer au virus chaque année comme des moutons de sacrifice et accepter cela comme notre destin.

Quand le virus entame l'invasion et la transmission de personne à personne commence, il n'y a plus de moyen de l'arrêter.

Si presque la moitié de la population d'une ville attrapait froid et ce même groupe de personne avait confiance en la méthode et s'ils demandaient tous des injections de vitamine C et de gammaglobuline, il n'y aurait pas assez de médecins et d'infirmières pour répondre à cette immense demande.

Et s'il y a des longue queues dans les corridors des hôpitaux et dans les maisons des infirmières, le concept de la réponse rapide, l'élément le plus important, sera perdu.

L'objectif du lavage de vitamine C est de te donner du temps. Or, ce temps est limité. Les piqûres recommandées doivent suivre rapidement. Si la population acquiert la confiance en la méthode, il n'y aura pas assez de médecins et d'infirmières professionnelles pour répondre à la demande. Le meilleur choix serait donc de former une personne par famille dans l'administration des piqûres et d'ensuite lui donner un certificat lui conférant la permission d'administrer des injections à d'autres personnes.

Si tout médicaments contre les coups de froid et les grippes devaient rester sous la supervision des médecins, on pourrait dessiner, avec une imagination du genre du film *The Twilight Zone*, des immenses tapis roulant montés dans les hôpitaux avec des robots qui injecteraient les patients, étalés sur la chaîne sur leurs ventres, les fesses nues présentées aux robots pour l'administration des piqûres.

Tout de suite, la section des femmes me vient à l'esprit. Imagine-toi, les fesses de différentes formes et couleurs, plats ou rondes, énormes ou petites, progressant irréversiblement vers deux aiguilles brillantes.

Le robot injecte chacune avec une précision électronique au bon endroit et avec la bonne dose de vitamine C et de gammaglobuline.

Les seringues utilisées seraient jetées à l'aide d'air comprimé et des nouvelles seringues seraient prises à l'aide d'un vacuum. Reposant leurs têtes sur le revers de la main, les femmes papoteraient amicalement de la mode, des régimes, des calories, de leurs maris et d'un nombre d'autres sujets, pendant que leur derrières s'approchent des aiguilles.

Cela représenterait un fort contraste à la machine décrite dans *la colonie pénitentiaire* de Kafka dans lequel la peine du prisonnier est écrite sur son corps à l'aide d'aiguilles accélérant la pénétration de la culpabilité dans sa conscience - tout pour le bien de l'état.

Ca serait quelque chose si, comme prédit, le monde atteignait la fin de l'histoire.

La vision Orwellien de l'avenir disparaît rapidement : l'an 1984 est passé. Les gouvernements avec la multitude de leurs slogans cèdent la place à des gouvernements de raison. La déception des masses devient de plus en plus intangible. Il n'y aura plus des guerres mondiales dans le sens classique du terme, plus de goulags ou colonies pénitentiaires et plus d'invention des machines de tortures plus efficaces. Ces jours-ci, une bonne bagarre est à la mode. Retour aux éléments.

Dans un monde qui se décompose, le plus grand ennemi de l'homme sera le virus – le premier rang appartenant au SIDA. Le SIDA et la destruction de l'environnement ensemble écriront l'histoire, les deux étant venus pendant la même ère, et ne personne peut échapper à l'association mentale. Avec la couche d'ozone déchirée, notre monde jadis innocente semble avoir perdu sa virginité.

### Troisième chapitre

Je suppose que si tu décides un jour de poser ta candidature pour un poste politique Tammy, tu ne me choisiras pas comme écrivain de tes discours. Mais à quoi peut-on penser autre que les tapis roulants quand des millions se trouvent dans la captivité du virus ou sont sur le point de faire partie de ses victimes – avec la conséquence d'être attachés au lit, las et déprimés.

Le virus est aussi contagieux que l'on ne peut pas s'en défendre sauf si on est entièrement préparé. Il suffit un éternuement d'un passager dans un avion - et le virus a trouvé un chez soi mais non pas nécessairement une terre apte à sa prolifération. Tu l'attraperas, même si tu es assise 50 pieds de la personne qui s'est éternué. L'air dans l'avion est constamment circulé et cela n'aurait pas fait de différence si la personne s'était éternué juste en face de toi.

Même sur la terre dans des espaces closes avec des personnes assise dans une pièce climatisé dans laquelle 75 pourcent de l'air rentrant est régulièrement circulé, il n'y a pas de fuite devant la personne qui a attrapé cette maladie saisonnière et qui pourrait se trouver n'importe où dans cette espace fermée.

Même au théâtre ou au cinéma tu risques de prendre froid. C'est ce genre de situations qui te font prendre froid et les raisons pour cela peuvent être imaginées ou resteront toujours dans l'obscurité.

Après environ 48 heures, si tu tends à prendre froid rapidement, les symptômes classiques y inclus le nez coulant, les maux de tête et des muscles, et parfois des maux de la gorge se matérialisent et tu penses toujours avoir commise une faute comme s'asseoir sous un courant d'air ou ne pas mettre une veste pendant que tu arrosais ton jardin.

Depuis 412 av. J. quand une maladie virale a été décrite par le médecin Grec Hippocrate, l'homme a supporté les coups de froid avec une mesure considérable d'auto-inculpation. Or, être exposé à des températures basses ne fait qu'accélérer le processus de l'infection. Elle ne le cause pas.

Le concept des tapis roulants peut attendre jusqu'à ce qu'on en aura désespérément besoin. Pour le moment, l'effort individuel suffira et il nous manque de rien pour atteindre l'invincibilité.

Et tu sais, pour des raisons que je ne peux pas expliquer, combattre le virus rapidement année après année en employant la méthode décrite, te changera en terme de la résistance de ton corps. On peut dire qu'une sorte de métamorphose a lieu et c'est toi qui subit une mutation.

Si tu ne crains pas le virus et si tu es prêt à l'accueillir peu importe le moment, tu sembles avoir développé le type d'anticorps qui t'immunise contre la souche du virus qui est accompagné des maux de tête et des muscles et de la fièvre. C'est toujours le type de souche qui provoque les rhumes et les nez coulants qui arrive année après année et qui n'a pas de succès avec ceux exerçant la méthode.

Arrivant à la fin de ma lettre, j'ai encore des meilleures nouvelles pour toi Tammy. Continue alors à lire.

En ce qui concerne les maux de gorge, l'âge doit avoir une certaine influence mais cela fait dix ans que je n'en ai plus été gêné.

Il y avait des fois quand j'ai éprouvé une sensation particulière à la gorge en avalant mais celle-ci a été si légère que je n'ai rien fait sauf gargouiller avec de l'eau salée ou bien je l'ai ignorée en entier.

Je crois que si la méthode décrite est exercée par la population du monde entier, le lieu de multiplication du virus deviendra si peu hospitalier qu'éventuellement le virus va disparaître de la terre comme autrefois la variole. Il fallait environs 50 ans pour développer une vaccination efficace contre la variole. Or, pour que la même chose se passe avec la grippe, il faudra surtout arrêter de faire peur aux malades en leur disant qu'il ne faut pas prendre des médicaments sans avoir consulté un médecin en avant.

Ils y existent des maladies mineures dont la guérison est à portée de la main des adultes qui en ont l'expérience de toute leur vie. Or, ceux-ci n'osent pas réagir parce qu'ils croient que se ne sont que les médecins qui ont le droit de décider du remède en cas de maladie.

En matière de la grippe il règne une grande confusion. Il y a des innombrables théories, hypothèses et contradictions parmi la communauté médicale. Quand je vivais aux Etats Unis, un médecin m'a une fois donné une piqûre de pénicilline contre l'influenza. Ce n'est pas comme si cela m'aurait fait du bien, mais en entendant cela, un autre médecin n'a que secoué la tête en exprimant par un regard fixe que l'autre médecin qu'il ne connaissait pas n'était qu'un cinglé.

Il n'y a qu'une seule chose sur laquelle tous les médecins sont d'accord : Le repos. En dehors de cela, l'opinion personnelle règne et tout conseil est basé sur des déductions personnelles. Malheureusement, l'une est aussi bonne que l'autre.

Personne ne sait vraiment pourquoi il y a des personnes qui ne prennent jamais froid. Année après année, il y en a qui n'attrapent jamais des coups de froid et semblent avoir une sorte d'immunité permanente contre le virus grippal. Ceux-ci ne mettent même pas de manteaux parce qu'ils les trouvent encombrants et lourds. Aussi, il semble que dans des situations extrêmes qui n'ont rien avoir avec la grippe, l'on devient immunisé contre celle-ci, même si avant, on avait une grande inclinaison à prendre froid rapidement.

J'ai entendu des accidents d'avion sur des plaines couvertes par la neige ou sur des montagnes. Parmi les survivants, des gelures étaient assez fréquentes mais rarement un cas d'un rhume ou même de la grippe a été vu.

Une fois j'ai rencontré un arménien de l'Union Soviétique effondrée. Avant un grand tremblement de terre en Arménie, il avait obtenu la permission de quitter son pays pour rendre visite à sa famille en Iran. Il avait été parmi des personnes au premier étage d'un immeuble gouvernemental au moment du tremblement de terre.

Ceux qui se trouvaient au premier étage se sont précipités vers le sous-sol avant l'effondrement total de l'immeuble. Pendant douze jours ils y étaient tous emprisonnés. Puisque l'espace représentaient un lieu de stockage de nourriture ou un supermarché, il y avait assez à manger et des bougies.

L'arménien robuste que j'avais rencontré dans l'appartement des sa famille à Téhéran n'avait pas beaucoup envie de rentrer dans une conversation avec moi. Elevé dans une société dans laquelle la réticence était élémentaire pour la survie, il ne faisait

guère autre chose sauf secouer la tête, faire un signe d'assentiment ou donner des brefs commentaires.

Le Glasnoste n'avait évidemment pas encore eu une impression notable sur lui. Ou bien le tremblement de terre était une expérience dont il n'avait pas envie de parler – comme les vétérans de guerre qui sont souvent peu disposés à parler de leur souvenirs.

De ce que disaient sa famille, je pouvais comprendre que pendant douze jours ils avaient assez à manger mais ils avaient froid et la seule source de chaleur était une bougie dont ils se servaient pour se réchauffer les doigts.

Je lui ai demandé : « Avait quelqu'un entre vous un rhume quand on vous a sauvés ? »

L'homme était en train de peler un concombre. Il s'est arrêté pour un moment et d'un air légèrement amusé, il a posé la peau du concombre sur son plat et sans me regarder, il a répondu : « Quand on se retrouve en face de la mort, on n'attrape pas froid. »

Il n'a dit rien de plus et je ne lui ai posé plus de questions, ressentant que cela le gênerait.

Il n'y a pas de recherches rigoureuses sur la raison pourquoi nous prenons froid. Après des centaines de penser d'une manière stéréotypé, nous devons arrêter de chercher la raison en dehors de nous mêmes.

La notion « d'avoir été sous la pluie sans parapluie » ou « d'avoir marché dehors pendant un après-midi froid en automne » etc. doit être écartée en tant que raison d'un rhume. On peut prendre froid ou même attraper la grippe en plein milieu de l'été.

La plupart des rhumes viennent de la climatisation qui, comme les passages nasaux, fournissent un terrain de prolifération pour le virus.

Le vaporisateur, l'enroulement sur lequel l'air passe à l'intérieur de la voiture est toujours humide à cause de la condensation. Il y est froid et l'humidité mélangée avec la poussière goutte de la surface des enroulements.

Rappelle-toi que l'on n'a pas besoin du sang humain pour survivre. Il se prolifère également dans l'humidité et la poussière. Quand la climatisation est éteinte et on l'allume après quelques heures, un air humide, plat et malsain sort avant l'air froid. Cela indique la présence de l'humidité. Tout ce qu'il faut pour prendre froid est l'éternuement d'une personne dans une nouvelle voiture et les gouttelettes sortantes de la bouche de celle-ci trouvent un espace hospitalier sur l'enroulement du vaporisateur du système de climatisation.

Toutes les voitures, vieilles ou nouvelles fournissent une multitude de virus pour les organes respiratoires de leurs passagers qui conduisent des voitures climatisées. La même chose s'applique pour les bus, les trains et les avions. Et rappelle-toi que les rhumes d'été sont maintes fois plus obstinés que les rhumes d'hiver.

Mais pourquoi est-ce que seulement quelques cas isolés prennent froid malgré cette source permanente du virus ? Pourquoi autant d'opportunités d'attraper le virus et si peu d'infections ? Pourquoi n'y-a-t-il des pandémies pendant l'été ? Pourquoi est-ce que si un membre de la famille prend froid, les autres membres de la famille ne l'attrape pas ? Et si cela arrive, il s'agit d'un cas rare. Pourquoi n'y a-t-il pas de transmission de personne en personne pendant les mois d'été ?



Je crois que comme l'invité de l'Arménie Soviétique l'a indirectement constaté, l'état d'esprit exerce une grande influence sur nous. L'été est un temps des voyages, des vacances, des pique niques, des grillades dehors, des rires éclatants entendus partout. Toi aussi, tu contribues à cette ambiance festive et ton rire est entendu par les autres dans ton quartier.

L'été est une fête mondiale, le temps d'une jubilation paisible et quand l'été se rapproche à sa fin, les rires éclatants ne sont plus visibles sur les visages de tout le monde. Il y a une déception peu perceptible à la fin de chaque été et l'esprit humain se retrouve dans l'état d'une dépression légère.

Ainsi le virus arrive, confiant, non pas parce que l'automne commence, mais parce que l'été se termine. La fête est terminée. Il y a une sensation d'avoir laissé derrière nous une partie de la vie heureuse et ce temps risque de ne plus revenir. Il n'y a que du travail et des soucis qui nous attendent, ce qui est particulièrement ressenti par les étudiants. Avec l'arrivée d'un hiver gris, le virus devient vainqueur, et je crois personnellement que le virus vient des classes d'écoles.

Le poète du seizième siècle, William Cawper, a du être d'accord avec moi quand il a écrit le suivant :

O`Winter ! Ruler of the inverted year  
 Thy scattered hair with sleet like ashes filled  
 Thy brath congealed upon thy lips, thy cheeks  
 Fingered with a beard made white with other snows  
 Than those of age...

Ce que tu peux lire en haut soutient entièrement ma vision et « white with other snows than those of age » porte la signification a le poids de la morosité d'hiver que l'on ne peut échapper sauf si on possède une maison à la Floride ou à Palm Spring où on passe ce temps de l'année.

La nature n'est plus verte et les arbres semblent comme des bâtons incendiés de bois enfoncés dans la terre.

Et ainsi, on prend froid. Si tu n'a rien fait pour l'empêcher, tu vas rapidement te retrouver dans un état avancé du rhume. Ton nez est bouché et à chaque fois que tu te mouches, tu entendes un bruit semblable à celui d'un klaxon. Il semble comme si ton cerveau allait sortir de ton nez en forme liquide.

A ce stade, je te suggère de procéder rapidement avec le lavage de vitamine C. Je répète : Ecrase un cachet de 500mg de vitamine C dans un verre. Ajoute de l'eau jusqu'à ce qu'il se remplisse d'un quart. Remue le mélange et fais le lavage en tirant le liquide par ton nez et ensuite en crachant trois ou quatre fois. Fais sortir tout au maximum à fin de pouvoir respirer librement par le nez et non pas par la bouche. Sans doute tu as déjà pris un calmant prescrit qui facilite tout.

Quand tu pourras respirer plus facilement, tu arriveras mieux à te reposer. Cela a le même effet qu'un calmant et après peu de temps tu pourras voir les premiers signes de ta guérison ce qui renforce la résistance de ton corps.

La piqûre de gammaglobuline ? A ce stade du rhume, tu auras affaibli le virus fleurissant au point de le rendre similaire à un vaccin, mais après avoir souffert pendant un temps considérable.

Tu voudras te débarrasser du rhume au plus vite possible, tu voudras aller à ton travail et continuer ta vie de tous les jours. Fais-toi donner une injection intraveineuse de 500mg de vitamine C et observes par toi-même les résultats.

Immédiatement après l'injection, ton nez va commencer à couler plus rapidement et si tu tousses, tu tousseras plus violemment et en expectorant plus de liquide. Pendant quelques heures tu vas avoir l'impression d'aller pire.

Le nez coule comme un robinet et il semble comme si tu sombrais encore plus dans la misère de la maladie. Ce que tu as fait peut apparaître comme une erreur mais ce n'est pas le cas. Ton état commence déjà à s'améliorer beaucoup plus vite qu'anticipé. L'écoulement du mucus qui normalement dure deux à trois jours se fait dans deux ou trois heures. Le virus est effacé et vaincu et la maladie dépasse son sommet rapidement.

Il y a un fruit en Iran dont je ne sais pas s'il est vendu aux Etats Unis. On l'appelle « le citron doux » et il est très bien pour ceux qui ont pris froid. Le citron doux fait partie des agrumes. Il est très sucré et bien contre toutes les maladies sauf la diarrhée. Il est également très riche en vitamine C.

Manger ce fruit est très rafraîchissant et on peut en manger des quantités. Pour ceux qui prennent des antibiotiques, les substances dans ce fruit aident le corps à en éliminer toutes les toxines. Il est réputé être le fruit avec les plus grand bénéfices d'un point de vue médical.

S'il était permis d'importer des fruits aux Etat Unis je t'en enverrais des cartons par avion, Tammy. Peut-être que le rapprochement de nos deux pays se fera un jour à travers les citrons doux.

Mais pourquoi tu ne m'appelles pas ? As-tu décidé de faire partie des amis perdus pour toujours ? As-tu vraiment pris froid ? Est-ce que tu t'es remariée comme moi ? As-tu épousé ton ex-mari et vous vous êtes enfuis ensemble pour passer un voyage des noces quelque part en Europe ou en Floride et ton assistante ne fait que garder ton secret ? Ou est-ce bien qu'elle ne veut pas que tu sois dérangée pendant ton repos ? Ci cela est le cas, j'aimerais que tu restes pendant que j'écris. Ne fais rien sauf te reposer. Peut-être que tu t'ennuis en te reposant mais il faut que tu essaies d'aimer cela. Profite de l'état de ne rien faire, regarde le plafond si tu n'arrives pas à t'endormir. Laisse suspendre tes pensées dans l'air. Cela est le meilleur état d'esprit quand tu te trouves au lit avec un rhume.

La méthode de la réponse rapide sert à ce que tu puisses rester debout et mener ta vie normale quand tu es en train de combattre une grippe. Entre temps, si tu t'es permise de te reposer, profite de ton repos.

Il faut par contre que tu te reposes au sens absolu du terme. Il ne faut même pas que tu regardes la télévision. Un drame touchant ou les infos avec toute leur agitation mettront ton esprit, le centre de ton existence, dans un état d'activité ce qu'il faut absolument éviter.

Si tu veux savoir ce que signifie le repos absolu, fais cet essai : Quand tu te reposes et tu ne penses pas à une certaine chose et tu n'essaies pas de résoudre un certain problème, la grippe ne semble pas te toucher autant. Maintenant, prends un journal et commence à lire et très rapidement tu commenceras à t'éternuer et ton bras s'étendra vers la boîte de mouchoirs. Arrête de lire et tu te retrouveras dans l'état d'avant. Répète cela et les mêmes résultats se produiront. Tu verras donc qu'il y a une relation directe entre l'inactivité de l'esprit et la guérison qui est aussi certaine que la loi de la gravité.

Ne travaille pas pour ta société quand tu es au lit et enrhumée, même s'il ne s'agit que de produire un sketch pour un vêtement. Tu n'avanceras pas la cause de ta compagnie en travaillant eu delà de tes responsabilités et ainsi prolongeant la durée de ta maladie. Ne fais que te reposer. Laisse un calmant t'aider si tu t'ennuis et si tu ne peux pas rester inactive. Mets-toi dans un état dans lequel tu n'éprouves aucun désir de faire quoi qu'il soit aussi longtemps que possible.

Quand tu seras en forme pour reprendre le travail, tu le sauras.

Ne te précipite pas vers le travail et ne reste pas trop longtemps, même après les signes trahissant de la grippe comme par exemple le nez rouge ont déjà prouvé à ton supérieur que tu ne fais pas semblant. Ton chef, bien qu'il soit très attentif, ne te ferait du bien en te gardant au travail après le début d'un coup de froid.

Rappelle-toi que si tu t'éternues quelques fois quand tu es debout tu as encore le rhume et tu peux contaminer tes collègues ainsi que ta famille et ne rien peut être fait pour remédier cela jusqu'à ce que tous ne pratiquent pas la méthode prescrite. Dans ces circonstances, laisse quelqu'un d'autre être la source de l'infection.

Entre temps sache que si ton travail a absolument besoin de toi et tu sens que tu dois accomplir un certain projet important, tu peux y aller et il ne faut pas que tu te préoccupes par le souci de combien de personnes tu contamineras avec le résidu de ta maladie. Si tes collègues ne sont contaminés par toi, ils le seront par quelqu'un d'autre. Tu ne leur causeras donc des dommages considérables si par manque de choix, tu contamines certains. Essaie seulement de garder une certaine balance éthique à cet égard.

Pendant que tu es au lit malade et tu n'as rien à faire et tu te trouves loin du stress et de l'agitation de la vie quotidienne et tu reçois le soin de ton époux, les choses risquent parfois de déraiper un peu. Un fort désir pour la forme ultime d'être ensemble peut se matérialiser et si l'on se rend à ce désir, peu importe le degré de la maladie, le rhume s'empira. Tu devras être au lit pour quelques jours de plus, mais que sont quelques jours dans toute une vie ?

Le refrain d'une vieille chanson que les corporations d'étudiants chantaient pendant leur fêtes bien arrosées :

« I can't give you anything but love baby... »

Je ne me rappelle plus du reste, Tammy. Mon esprit est rempli des fragments des chansons que j'ai entendu quand on se trouvait tous les deux dans une foule gaie et chantante. Toi, tu chantais en harmonie avec les autres mais moi, je ne faisais qu'écouter. Les mélodies des ballades d'amour des années vingt avec leur innocence éternelle et douce me traversent l'esprit mais je ne me souviens pas toujours des mots : Voici une de ces ballades :

« Saturday night...

I wait for you, honey,

At half past eight. »

Et ainsi, j'attends.

## Quatrième chapitre

Si au cours d'un rhume tu te sens bien reposée et tu as envie d'aller manger dans un restaurant, il n'y a pas de raison pour ne pas le faire. Cela ne représenterait aucun risque pour l'établissement dans lequel tu habites ou l'humanité en général. Laisse le virus triompher pendant un jour ou deux. Cela peut même être justifié du point de vue médical au cas où autrement la tentation aurait été trop forte et interférerait avec ton sommeil.

En ce qui concerne ta famille, insiste sur l'exécution de la méthode même si pensent que tu es complètement irraisonnable. C'est ce que pensait ma femme au début. A chaque fois que je traitais notre petite fille avec le lavage de vitamine C malgré ses cris, j'étais obligé de le faire pendant son absence. Quand je confessais ce que j'avais fait elle m'accusait toujours d'être cruel et me disait que mon comportement ferait même honte à mon ennemi.

Or, sa colère passait toujours en voyant la guérison rapide de la petite. Maintenant elle aussi pratique la méthode. Même ma mère de quatre-vingt-onze ans est immunisée contre les gripes après avoir pratiqué la méthode des injections rapides de vitamine C et de gammaglobuline.

Je répète : tout au début d'un rhume, le lavage de vitamine C te donne assez de temps pour pouvoir aller chez une personne autorisée à te donner les injections. Pour les personnes âgées, le lavage n'est pas obligatoire si la sensation temporairement désagréable qu'il provoque est insupportable.

Si tu ne te sens pas propre, prends un bain mais pas le genre de bain qui te fatiguerait trop. Ne t'assois pas dans la baignoire pendant trente minutes et ne prends pas des douches très chaudes qui te feraient transpirer après pour éliminer la chaleur car cela surchargerait ton corps.

Prends une douche rapide avec de l'eau tiède et lave aussi tes cheveux si tu disposes d'un séchoir. Sèche tes cheveux complètement après le lavage. Rassure-toi que ta chambre soit chauffée et mets des sous-vêtements propres et chauds. Va au lit et couvre-toi jusqu'au menton. Couvre-toi aussi la tête si tu disposes d'un chapeau pour la maison mais enlève-le si tu sens que ta tête commence à transpirer.

Prendre une douche de la manière décrite laisse ta peau respirer et t'aide à te sentir mieux généralement. Prendre un bain pendant que tu es enrhumé peut être bien, pourvu que tu n'aïles pas t'occuper des tâches de la maison en même temps.

Alors, comme je l'ai déjà dit avant, il ne faut pas qu'après le traitement, tu manges quelque chose de froid. Il faut par contre que tu suis un régime avec des aliments nutritifs.

Pour ceux qui se remettent d'un rhume ou ceux qui, en employant la méthode ont arrêté le virus au début, ces instructions ont un défaut : Puisque tu n'as pas l'impression d'avoir pris froid, tu vas rarement te rappeler de prendre soin de toi correctement. Quelqu'un te passe une boisson glacé et avant de te rappeler de ta condition, tu prends les premières gorgées.

Il peut t'arriver de sortir une pomme du réfrigérateur et la manger sans y réfléchir. Ou bien tu fais partie des fanatiques de la santé qui, même quand ils sont en bonne santé, arrivent à regarder une pomme froide pendant 30 minutes parce que le froid n'est pas bien pour les dents. Si ce n'est pas le cas, on est destiné à commettre la faute de

manger la pomme. Ou bien tu finiras ta boisson fraîche et peu après tu auras une sensation désagréable au fond de ta gorge.

Tu essaies de libérer ta gorge en toussant mais la sensation désagréable et rêche ne passe pas. Pour remédier cette condition, tu prendras une boisson chaude, du thé ou du café, mais cela non plus n'aidera pas. Le virus qui a changé sa structure et sa personnalité, a trouvé un nouveau terrain hospitalier, tes voies respiratoires supérieures et finalement les voies respiratoires inférieures, tes poumons.

De nouveau, il faudra agir vite ou tes poumons seront encombrés par le mucus pendant tout l'hiver. Au fur et à mesure, la toux s'en ira, mais tu mettras beaucoup de temps pour t'en débarrasser complètement.

Il faut que tu gardes à ta disposition un antibiotique. L'ampicilline en dosage de 500mg par exemple. Avant de voir un médecin, commence à prendre l'ampicilline, une capsule toutes les huit heures.

Prends aussi un expectorant pour empêcher la congestion de tes poumons. Autrement, tu risques de continuer à tousser dans les situations les plus gênantes et surprenantes. Des fois, tu seras même obligée de cracher le mucus sur le trottoir pendant que personne ne regarde.

Mais bien sûre tu ne ferais jamais une telle chose. Tu es différente, Tammy. Tu fais partie de la caste internationale qu'on appelle dans ton pays les « beautiful people ». Cela te rend différente que les autres. Ce sont les beaux qui sont différents et non pas les riches.

Toi, tu es riche et sans aucun doute toujours belle – et j'espère que tu resteras ainsi pour toujours – mais il faut que tu saches que le tout-puissant joue parfois des jeux cruels avec ses enfants élus.

Penses à cela : Le grand peintre iranien Kamalelmolk est devenu aveugle à un âge avancé, Beethoven est devenu sourd et le millionnaire Paul Getty est mort de la dyspepsie. Pourraient des calamités si ironiques être des blagues divines?

Ou bien peut-on assumer que tout cela sont des actes d'une balance divine ? Dieu donne et Dieu prend. Nous ne pouvons pas comprendre tout cela sans un certain sens de religiosité. Pourquoi meurent ceux qui sont si abondamment bénis avec des talents, si tôt ? Ils expirent parce qu'ils devaient vivre avec une grande intensité dans le peu de temps qui leur a été accordé. Nous ne sommes pas chanceux si nous vivons longtemps, nous le sommes si nous sommes talentueux.

Il reste dans l'ordre universel des choses que quand Dieu prend, une ample compensation a déjà été donnée.

La neuvième symphonie de Beethoven est ce qui se rapproche le plus à la chanson de Dieu pour ces enfants. Et si sa source seraient les étoiles au ciel se transformant en comètes en la chantant ensemble ? De quelle importance qu'à la fin d'un fil brillant si court est toujours l'extinction.

Et si avec une ironie pareille, toi qui es maintenant une créatrice de vêtements connue, finis par t'habiller en chiffons, non pas pour tes raisons pécuniaires mais suite à une confusion des concepts et des idées ? Est-ce que je te mets dans cette catégorie des personnes mentionnées pour qu'une perte probable de la raison pourrait contrebalancer ton succès ?

Pas du tout. Disons que je te fais peur seulement parce que tu n'as pas retourné mes appels. Le téléphone dans ma chambre est déraisonnablement silencieux.

Quand tu souffres d'une toux, il faut que tu te reposes pendant des jours et que tu bois des boissons chaudes et que tu manges des plats chauds. Or, tu ne peux pas te laisser arriver au stade de ne rien faire. Cela n'est simplement pas possible.

Tu dois prendre un antibiotique mais tu ne peux pas t'en procurer toi-même. Il faut que tu ailles chez un médecin pour obtenir une ordonnance et puis chez un pharmacien pour l'acheter.

Combien de temps passe entre-temps ? Au moins deux jours et plus si tu prends froid pendant le week-end.

Aux infos nous entendons souvent des histoires sur des personnes connus qui sont récemment morts à cause d'une pneumonie ou nous lisons des articles sur les célébrités qui se remettent des maladies respiratoires. Ceux-ci représentent des exemples malgré leur célébrité.

Ils représentent les environs dix milles personnes qui meurent chaque année à cause des maladies liées à la grippe aux Etats-Unis seulement et dont l'histoire n'est pas relatée à la télé. La majorité de ceux-ci sont des fumeurs ou souffrent d'autres conditions à cause de leur âge avancé.

Après avoir attrapé un coup de froid, la nonchalance des années passées nous force à ignorer le commencement du rhume. L'invité menaçant de cette année va s'en aller. Mais cette année sera sûrement comme toute les autres. Des heures précieuses sont perdues en ne faisant rien. L'idée répandue est que si seulement on se reposait un peu, la grippe ne nous atteindrait pas. Quand nous nous rendons compte de la sévérité de la grippe, nous nous prêtons finalement d'aller voir un médecin. Après cela, nous allons soit à la maison, soit à l'hôpital. Plus tard, après s'en être remis, nous appelons ça « une autre grippe ». Quelle décadence !

Et si tous ces gens auraient pris des antibiotiques d'après leur propre jugement aux premiers signes d'un coup de froid, d'un petit grattage à la gorge ou une sensation désagréable aux poumons avant qu'un médecin aurait pu examiner le son de leur respiration à l'aide d'un stéthoscope ?

Les antibiotiques ne tuent pas si pris sans la prescription d'un médecin et si on est allergique contre une certaine marque, on le sait avant le médecin. De plus, prendre un antibiotique au premier jour vaut dix antibiotiques pris trois jours après. La même chose compte pour les cachets de 0.5 mg de cortisone qui peuvent également être pris si l'on juge cela nécessaire.

Le médecin pourrait nous conseiller de ne pas prendre ces médicament ou nous en prescrire d'autres. Mais peu importe quel antibiotique, ceux pris au commencement d'une grippe sont les plus efficaces et représentent indéniablement le meilleur premier secours. De plus, pour ceux qui développent une sévère grippe ou même une pneumonie avec des répercussions encore pires, il ne semble pas exister des remèdes en dehors de la famille de l'aspirine.

Pourquoi est-ce qu'on nous refuse quelques antibiotique devant le comptoir.

Une personne en bonne santé n'est pas capable de s'en procurer après avoir pris froid. Or, quand la maladie devient grave, au moins cinquante ampoules de gentamycine sont ajoutées aux injections du patient pour combattre la flagrante infection de ses poumons.

Pourquoi est-il justifié qu'en mesure de premier secours, une personne ne puisse rien faire sauf prier que la nuit passe vite pour aller chez un médecin le lendemain et qu'il ne puisse rien faire pour soi-même.

Pourquoi est-ce qu'on ne lui donne une bonne chance de combat avant d'arriver chez le médecin ? Surtout puisque nous tous avons déjà eu cette même maladie une centaine de fois avant d'atteindre l'âge de 50.

En conséquence, il est impératif que tu stockes des médicaments nécessaires chez toi à la maison – aussi interdits qu'ils puissent être – pour ta méthode « je-n'attends-pas-le-médecin » rapide.

De toute manière, le passage du temps est le meilleur allié du virus. Pourquoi penses-tu que les Chefs d'Etat n'annulent jamais leurs voyages ? Pourquoi a-t-on jamais entendu que le président enrhumé se repose à la maison blanche pendant quelques jours.

La même chose compte pour tout les Chef d'Etats partout dans le monde. Ils disposent des moyens de réagir vite à cause des médecins qui font partie de leur personnel. Ils n'ont qu'à appuyer sur un bouton et le médecin arrive. Toi aussi, tu devrais être en mesure d'appuyer sur un bouton dans ta tête pour devenir ton propre médecin quand tu te rends compte des premiers symptômes d'un rhume. Ce n'est pas le médecin qui guérit un rhume, c'est la riposte rapide qui le fait.

Prendre froid année après année t'a donné assez d'expérience pour faire de toi un excellent médecin dans cette domaine spécifique et pour toi-même. Ne pas se livrer au cruel virus au point de ne plus pouvoir aller au travail ne devrait pas représenter un luxe pour les VIP. Tout ce que tu dois savoir est comment soigner un rhume dès son commencement et sans répercussions.

Prendre des antibiotiques en tant que mesure préventive contre les infections n'est pas sans précédent. Quand par exemple, un patient est préparé pour une chirurgie, on lui donne des antibiotiques pour empêcher toute infection.

Alors pourquoi n'applique-t-on pas le même concept pour les moments juste avant qu'ils soient remplis par des substances pathogènes ou autrement dit le mucus ? Devrait-on négliger cette condition parce qu'elle n'est pas accompagnée d'une fièvre et on s'attend en général à ce qu'on puisse vivre avec celle-ci pendant un bon moment – parfois même pendant tout l'hiver ?

Il est mieux de prendre des antibiotiques avant que les poumons soient infectés. Prends des amples quantités de vitamine C en forme de boisson, 1500 mg deux fois par jour. Prends trois cachets de cette vitamine. Ajoute de l'eau de robinet et du sucre. Remue et bois-le. Si tu es de la vitamine C en poudre, encore mieux.

C'est une boisson gouteuse et tu ne seras pas gênée par l'obligation d'en boire pendant quelques jours, même après s'être remise du rhume. En fait, tu pourras en boire à chaque fois que tu auras envie de boire quelque chose.

Ne te laisse pas croire qu'il faut en boire à des heures précises et après, avant ou pendant les repas. Ton prochain repas peut être dans deux heures. Bois-en quand tu crois pouvoir l'absorber rapidement. Avoir soif est déjà une raison suffisante.

Tu es chanceuse s'il t'es destiné d'avoir une toux humide après un rhume. Celle-ci passe éventuellement et ne t'empêche pas de dormir. Avec une toux sèche tu souffres plus car tu ne peux pas dormir. Chaque nuit avec une toux sèche est un long chemin jusqu'au lendemain.

Quand finalement la douce somnolence arrive, tu es réveillée par une toux si violente qu'elle te secoue jusqu'aux bouts de tes nerfs.

Désespérée, tu prendras peut-être un fluidifiant bronchique. Tu fermeras tes yeux en espérant pouvoir dormir un peu mais aussitôt la toux revient avec la même force. La même chose se passe trois ou quatre fois et pour le reste de la nuit, le sommeil devient un étranger absolu.

Pendant la journée tu va avoir plusieurs quintes de toux, parfois sans raison apparente et parfois à cause de la fumée d'une cigarette, d'un parfum, des lotions, d'un spray, des gaz d'échappement, du pollen, de la poussière, d pratiquement tout ce qui peut irriter les poumons.

Cette condition risque de ne pas disparaître pendant l'hiver et arrive le plus souvent à ceux qui reprennent leur habitude de boire trop tôt après un rhume.

L'alcool est la pire des choses pendant un rhume et juste après. Il rend tes poumons temporairement allergiques à toutes les substances. Si tu te retrouves dans une telle condition n'hésite pas de prendre des médicaments contre la toux et des médicaments antihistaminiques.

Ne perds pas du temps en faisant des radios des poumons, des analyses du sang etc. pour ensuite entendre que tout va bien et que ta condition est causée par un rhume ordinaire. Si tu penses que cela est la bonne diagnose, fais un lavage du nez à l'eau salée et utilise le reste de l'eau pour un gargouillement.

Si tu n'arrives pas à t'endormir à cause de la toux dont tu sais qu'elle représente un résidu de ton rhume peu importe il y a combien de temps et si quand tu respires pendant la journée tu expires toujours en toussant et que les quintes de toux ne sont plus tolérable, prends l'action finale :

Si tu n'as pas d'ulcères gastriques, ne perds pas de temps. Trois fois par jour, prends un cachet de cortisone en dosage de 0.5 mg avec un antibiotique de 500 mg comme par exemple l'ampicilline. Tu vas te débarrasser de la toux pendant la première journée du traitement.

Tu profiteras d'un sommeil qui n'est pas provoqué par des médicaments car à cause du manque de sommeil tu seras en mesure de t'endormir facilement. Continue ce traitement pendant 10 jours en réduisant les doses petit à petit après le cinquième jour au point d'en rien prendre au dixième.

A ce point tu seras complètement libérée de la toux cruelle qui a ruiné ton sommeil et celui de toute ta famille.

Rappelle-toi aussi d'une autre chose. Même pour ceux qui ne sont pas enrhumés, un estomac gonflé à cause d'un régime basé sur des fruits crus, des haricots, de la salade, du lait, de la glace ou d'autres produits laitier comme le yaourt, le fromage ou des aliments féculents aggrave une toux sèche et peut même provoquer des toux nocturnes.

Pour cette raison, évite même le verre de lait chaud pris avec une aspirine avant de dormir qui est supposé guérir.

Les produits mentionnés produisent tous du gaz et te font éructer (d'après ton choix fort ou doucement) et tout simplement parce que tu ne peux pas le faire allongée au lit, ta gorge commencera à gratter ce qui provoque la toux.



Tu te réveilles dans la nuit, toussant violemment. Parfois il y a du gaz qui remonte pendant que tu tousses. Il faut garder en tête que le régime joue un rôle important pour ta guérison.

Essaie de te nourrir à base d'un régime léger et essaie de dormir avec un estomac presque vide si tu as des problèmes à t'endormir à cause d'une toux. Cela t'aidera aussi à te remettre rapidement d'une toux persistante.

Il y a des gens qui, en croyant se faire du bien, boivent plusieurs verres de thé avec du jus de citron, pensant que cela chauffe leur gorges et fait passer des grandes quantités de vitamine C sur le tissu affecté et fournit le corps avec des amples dosages de cette même vitamine.

Cela est la pire des choses que tu puisses faire. Cela fait même tousser ceux qui sont en bonne santé à cause d'un estomac acide. Evite même la boisson de vitamine C si tu souffres d'une toux sèche. Un estomac acide provoque une irritation de la gorge et te fait tousser sans que tu saches pourquoi.

Voici un autre point à garder en esprit : Quand tu es en bonne forme, évite de boire le jus gouteux qui reste dans ton assiette après avoir fini une salade. Evite de le boire, même si la tentation est forte.

Et bien sûre tu sais que trop de café irrite ton estomac ce qui te fais tousser. Si tu ne fumes pas et tu ne veux pas souffrir de la toux, traite ton estomac avec considération.

Evidemment il y a des cas où tu ne peux simplement pas faire ça. Tu ne peux pas toujours traiter ton estomac bien parce qu'on ne peut pas toujours éviter de manger trop à un bon dîner.

Ou bien on se laisse devenir trop affamé et au moment de s'asseoir à table nous commençons de manger et nous nous n'arrêtons pas jusqu'au point d'avoir l'estomac trop rempli parce que le cerveau a reçu trop de signaux indiquant la faim. On mange jusqu'à ce que il n'y ait littéralement plus d'espace dans nos estomacs et c'est le manque d'espace qui nous empêche de continuer à manger et non pas la sensation de ne plus avoir faim. Or, cela ne représente pas un trop grand pêché si ce n'arrive pas trop souvent.

S'il est temps d'aller se coucher et ton estomac est trop rempli, allège-le en levant tes jambes comme si tu voulais donner un coup de pied à un ballon comme un joueur de football. Fais cette exercice pendant quinze minutes non pas nécessairement consécutives et en te reposant entre-temps.

Après un moment le gaz commence à remonter sporadiquement et d'une quantité avec laquelle tu pourrais remplir les pneus d'un vélo.

A part l'avantage d'alléger ton estomac et te laisser dormir mieux, cette exercice, si répétée chaque soir pendant des années, te donne des jambes d'une danseuse de flamenco peu importe ton âge.

Tout ce dont tu auras besoin à ce point seront des castagnettes.

D'un coup, je me rappelle tes sourires répétés quand j'essayais pour la première fois de t'apprendre de jouer au jacquet, un jeu si inconnu et exotique à cette époque aux Etats Unis.

Et je me rappelle aussi d'avoir essayé d'apprendre cette chanson de toi un jour pendant un pique-nique. Je n'ai toujours aucune idée sur ce que cette chanson voulait dire :

Chicori chic chola chola

Chicori chic in a vananeka

Chicori chic chola cholaaa...

Chicori chic is me.

Mais quelle grande signification pouvait avoir cette chanson pour que nous la chantions ensemble, nos voix se mélangeaient et nous nous arrêtions pour rire à ma façon maladroite de chanter ces mots bêtes et à la fois charmants.

Après une année d'avoir fait l'exercice de joueur de football, quelqu'un avec un gros ventre peut se rendre compte d'avoir besoin de faire de nouveaux trous dans sa ceinture. Après deux ans, cette meme pourrait même avoir besoin d'acheter des nouveaux pantalons et une nouvelle ceinture.

Tu peux alléger ton estomac en levant rapidement tes jambes et en fléchissant tes genoux. Cela mène à ce que ton centre de gravité s'approche d'ou il se trouvait avant ainsi réduisant le risque de tomber ou de perdre la balance. Rythmiquement et avec chaque jambes, donne une secousse à ton estomac. Fais-le même si tu es déjà trop gros pour donner le coup de pied de joueur de football. Il faut commencer de cette façon et ne pas risquer de tomber si on est d'un âge avancé et gros. Bien sure tu auras le même en faisant du vélo sur place devant la télé. Si tu ne disposes pas de l'appareil pour faire cela, fais l'exercice en te tenant par l'encadrement d'une porte.

Lève tes jambes rapidement, non pas d'une manière saccadée mais comme si tu voulais faire sortir un objet de son trajectoire.

## Cinquième chapitre

C'est tout, Tammy. C'est tout ce que je sais de ce qu'il faut faire pour éviter de prendre froid. Pendant toutes ces années, quand j'attrapais un coup de froid, mon rhume devenait toujours sévère parce que je ne me reposais jamais jusqu'au point de littéralement craquer. Et je me sentais tellement misérable que j'essayais tous les moyens pour m'en libérer.

Une fois, ca fait des années, j'ai entendu dans une émission de radio de l'Europe de l'Est que quand de l'air chaud est poussé par le nez le virus qui se trouvent dans la voie nasale meurt à cause de la température peu tolérable et on en est libéré. J'ai pu constater que cela est vrai pour les rhumes des foins main non pas pour un coup de froid.

Quand il apparaît, la vraie grippe, l'influenza, se trouve plutôt à l'arrière du nez et va jusqu'au fond de la gorge.

Le rhume des foins produit une sensation de grattage dans la partie supérieure des narines. On peut s'en libérer en respirant l'air chaud d'un séchoir électrique. Il ne faut que supporter le bruit le plus longtemps possible.

Une fois que l'infection a eu lieu, le réchauffement rend le virus faible mais ne suffit pas pour le vaincre définitivement. Cela, j'ai pu prouver à moi-même. La meilleure méthode est celle que je prescris.

Rappelle-toi aussi du fait qu'il y a des chercheurs médicaux qui maintiennent que si on se traite avec la gammaglobuline, on interfère avec le système de défense du corps. Si cela est vrai, pourquoi produit-on la gammaglobuline ? Deux cc de gammaglobuline ne vont guère diminuer le système de défense du corps humain.

Si elle augmente la résistance du corps contre un nombre d'infections virales pendant l'hiver, pourquoi ne pas l'utiliser ? Il faudra dix ampoules de gammaglobuline pour une maladie imaginaire qui pourrait nous attendre dans la future, ils disent. Ceux qui ont tendance à penser ainsi ne sont pas pratiques, car si elle fait du bien maintenant, alors ne pas l'utiliser ?

Laissons les médecins s'occuper des problèmes plus graves et plus compliqués s'il est notre sort de les subir dans le future distant.

Je connais des personnes qui proclament fièrement de ne même pas prendre une simple aspirine contre les maux de tête, pensant qu'ainsi ils contribueront à discipliner leurs corps, le rendant plus capable de tenir tête devant les maladies sans l'aide des médicaments. Ces personnes ne disciplinent rien. Tous ce qu'ils font, c'est de se mettre dans les conditions de l'âge de pierre.

Si tu es malade, prends des cachets. Prends des dosages généreux du médicament qui te fera du bien pour combattre l'arrivée d'une maladie. Ne te fais pas avoir par la théorie de laisser porter le corps son propre poids.

Nous sommes maintenant en train de nous approcher du sommet de la pyramide, Tammy - le dernier mot sur le sujet de comment faire pour ne pas attraper froid.

Si je t'avait dit tout cela dans une lettre d'une page, tu ne m'aurais fort probablement pas cru. Je te prie de me croire maintenant, surtout après tout le travail que j'ai accompli. Me méthode est une bénédiction.

Cela fait cinq ans que je n'ai plus eu besoin d'une piqûre de vitamine C ou de gammaglobuline. Je n'ai pas non plus fait des lavages de nez avec la solution de vitamine C. Je n'en ai pas eu besoin car pendant ces cinq ans, je n'ai jamais attrapé froid.

Je ne sais pas ce qui s'est passé. Je ne connais pas le côté chimique de tout cela. Je ne sais rien des chromosomes, des gènes, de l'ADN, et je sais encore moins sur la microbiologie, la virologie et tous les autres aspects de la science médicale.

Tout ce que je sais par contre, c'est que je n'attrape tout simplement plus froids. Sans la chercher, j'ai trouvé une mine d'or.

Pendant les premières cinq années et avec l'aide de ces traitements que j'avais testés sur moi-même, je pensais être libéré des rhumes sévères pour toujours, mais non pas sans l'exercice de la méthode. Aujourd'hui je suis libéré de toute sorte de rhume sans avoir besoin d'aucune forme de traitement.

Il y a seulement quelques jours d'automne pendant lesquels j'utilise un peu trop souvent mon mouchoir sans savoir si la cause de cela est un rhume des foins, une allergie ou bien l'arrivée d'un coup de froid. Si ce dernier est le cas, l'invasion ne réussit jamais. Elle passe. Or, par mesure de sécurité, je bois un ou deux verres de limonade de vitamine C.

Alors, que s'est-il passé ?

Est-ce tout cela est du à un certain état d'esprit comme a impliqué l'arménien de l'ancien Union Soviétique ?

Ai-je résolu le problème de prendre froid parce que je suis toujours préparé pour une attaque ? Ai-je développé un regard mortel et glacé en rentrant dans le combat contre le rhume.

Le virus, a-t-il peur de moi ? Sait-il que je suis le vainqueur au premier tour, le matin ou l'après-midi ? Le virus a-t-il un esprit ? Peut-il considérer quelque chose pour une deuxième fois ? Sait-il quelles personnes il vaut mieux éviter et qu'il peut attaquer ? Ou bien est-ce tout que de la chimie ?

Ai-je, à travers l'usage de la méthode, développé petit à petit une immunité perpétuelle ? Ou bien est-ce une combinaison des facteurs mentaux et chimiques ? Un état d'esprit invincible ne peut pas être atteint sans prendre froid et savoir mettre au tapis le virus au cours d'un seul après-midi.

Aide le corps massivement à combattre l'arrivée d'un rhume est une histoire tout à fait différente de se faire traiter à l'aide des vaccins contre le rhume dans le bon délai. J'ai déjà vu quelques cas de rhumes pris après être vacciné contre celui-ci.

Les symptômes sont tous présents et sévères et il devient nécessaire de rester au lit et de prendre des médicaments. Seule les jeunes peuvent traverser cet état avec de l'insouciance. Le nez coule, les yeux sont humides et des éternuements peuvent être entendus.

Ce sens de sécurité, de savoir que cette condition ne se détériora pas et ne se transformera en pneumonie, douleurs d'os, une fièvre ou une infection des poumons ou des oreilles est en effet agréable.

Si tu ne peux pas accepter ma méthode il ne te reste qu'à aller te faire donner un vaccin contre la grippe.

Mais si tu ne veux plus attraper froid du tout, année après année, suis ce que je te prescris.

Laisse-toi envahir par ce sens de l'invincibilité, ce sens de sécurité tranquille de savoir que tu es immunisée contre la grippe à vie et que tu n'as plus besoin de te fortifier avec des vaccins quand tu es en bonne forme.

Et rappelle-toi de ne pas acheter des médicaments tels que *Night Nurse* et *Day Nurse*, et n'aveale pas ces ordures dont tu vois la publicité à la télévision et qui promettent de te faire dormir d'un sommeil profond sans te tourner dans ton lit quand tu es malade.

Allons vers l'essentiel.

Pour profiter d'un bon sommeil il faudra que tes voies respiratoires soient libres. Alors lave ton nez amplement avec la solution de vitamine C et fais sortir le mucus complètement.

Crois-moi, il vaut bien supporter quelques secondes désagréables. Les mérites sont multiples quand cela te fait respirer par le nez autant plus librement, sans le ronflement et l'halètement qui te réveille plusieurs fois dans la nuit à cause du bruit résonnant à l'intérieur de ta tête.

Quand tu es capable de respirer naturellement et librement, il devient facile de s'endormir pour une longue durée avec quelques cachets d'aspirine ou mieux avec un somnifère.

Et n'oublie pas les piqûres de vitamine C et de gammaglobulines le lendemain, l'un juste après l'autre. Si tu n'as pas accès à ces médicaments, répète le lavage avec la solution de vitamine C plusieurs fois. S'il te manque la volonté de le faire, fais le lavage avec une solution d'eau et de sel.

Quand ces deux piqûres se mélangent dans le sang, elles créent une certaine chimie qui met le virus et tous les symptômes du rhume au tapis dans le plus court délai.

Je ne peux rien te dire sur le pourquoi et le processus qui a lieu et qui est la raison d'une guérison si rapide. Laissons ceux qui veulent bien faire les recherches. Ce qui compte pour moi à cette étape de ma vie, c'est que le problème soit résolu dans le meilleur délai possible.

Ca a été bien de t'écrire cette lettre, Tammy.

J'ai été tellement occupé avec cette lettre au point de ne même pas penser à descendre à la Lobby pour y passer un peu de temps. Le bar spacieux avec ses verres multicolores, sa lumière douce et l'air parfumé circulant à travers l'entrée arquée avait sûrement l'air accueillant. Mais je n'y suis pas allé non plus, même pas pour une seule bière. Je t'ai écrit cette lettre dans un état entièrement sobre.

Dans très peu de temps, je prendrai mon vol pour l'Europe ou je vais rester pendant quelques semaines avant de rentrer en Iran, pour toi encore et toujours la Perse.

Je me souviendrai toujours de comment tes yeux brillaient à chaque fois que tu entendais ce vieux nom de l'Iran. Tu n'employais jamais le mot « Iran » parce que pour toi, « la Perse » sonnait autant plus romantique.

Ce nom te rappelait les tapis volants ; des beaux cheiks et des dames de harem, et juste parce que je venais de là-bas, tu croyais que j'étais un exemplaire authentique sorti des pages des mille et une nuits. Cela était la jeunesse Tammy.

Les souvenirs de toi sont les souvenirs de ma propre jeunesse avec tous ses moments lumineux désormais capturés dans le temps, qui représentent pour moi une possession si appréciée et une source de joie inexhaustible.

Les souvenirs de toi et du monde dans lequel tu vis ne sont pas encore devenus des ombres. Ils sont là, clairs et frais, comme s'ils n'appartenaient qu'à hier.

Je ne suis pas vexé par le fait que tu ne m'aies pas rappelé. Tout ce que j'espère, c'est que tu n'attrapes plus jamais froid. J'espère aussi que tu me rappelleras un jour.

Entre-temps, ne va pas d'un rhume à l'autre. Tu n'en as plus besoin. Lis ma lettre encore une fois et continue la lutte. Et sois aussi bonne que toujours.

Je vais t'envoyer cette lettre de Téhéran après l'avoir tapée.