



Bonjour,

Depuis des générations, la population locale utilise les feuilles, les fleurs, le bois, l'écorce des arbres, etc. comme médicaments, car il n'y a pratiquement pas de médecins dans les villages du Raja Ampat.

**Les plantes médicinales de Pulau Pef, parlons-en !**



Beti travaille dans notre housekeeping et vient du village de Selpel, au nord du Raja Ampat. Lors d'une promenade à Pulau Pef, Beti a emmené Maya de plante en plante et d'arbre en arbre pour lui montrer différentes variétés qui sont utilisées comme médicament et que l'on trouve sur notre île.

Ni Beti ni nous ne connaissons malheureusement le nom de cette plante grimpante aux longues feuilles. Mais en mâchant le bout de ces feuilles et en posant ensuite la masse mâchée sur une plaie, **cela aide à arrêter le saignement.**



#### **Ufelen**

Laisser reposer les feuilles dans de l'eau chaude, laisser refroidir et se baigner dedans : **aide contre la fatigue et la faiblesse.**

Mélanger les feuilles avec de l'eau, filtrer l'eau et boire : **aide contre la fièvre et les infections. L'eau est très amère !**

#### **Anggrek Batu**

Couper les feuilles de cette orchidée



en morceaux, les placer dans de l'eau chaude, laisser refroidir et se baigner dedans : **aide contre l'inconfort. Ce remède n'est utilisé que pour les bébés.**



### ***Pohon Mangi Mangi***

Laisser l'écorce de ce palétuvier tremper dans de l'eau chaude et utiliser l'eau filtrée comme boisson : **aide contre la fièvre. Cette eau est également très amère !**

---

## **Joy of Life**

La joie de vivre des gens d'ici est incroyablement contagieuse. C'est pourquoi nous aimerions la partager avec toi, car c'est bon pour le #BodyAndSoul (pour le corps et pour l'âme) !

Jette un coup d'oeil aux deux premiers courts métrages de notre nouvelle série «Joy of Life» et laisse-toi emporter par cette joie de vivre. Le rire renforce également le système immunitaire !



---

## **«Raja4Rice» continue...**

Un grand merci à tous ceux qui ont déjà acheté du riz, qui continuent à soutenir le projet et à ceux qui voudraient encore apporter leur contribution !

[Soutenir Raja4Rice](#)

Nous te souhaitons un automne ensoleillé et t'envoyons nos cordiales



salutations depuis Pulau Pef !

Ton équipe Raja4Divers

---

**#TalkingWithMangroves**  
**Le blog tous les vendredis sur [raja4divers.com](http://raja4divers.com)**

**Suis-nous sur social media!**

Nous nous réjouissons de voir les images de tes vacances à Pulau Pef.  
Merci d'utiliser les hashtags **#raja4divers** et **#pulaupef** pour nous en informer.

