
*Recettes « Bio »
pour la santé, les soins du
corps et l'entretien
ménager*

*Par Adnane, Angelica, Halima,
Hanane, Selma, Sanae A.,
Sanae R., Yasar, Zohra, Naima,
Zayna, Birgul.*

*et la participation d'autres membres du
Cedas.*

Cedas - Juin 2017

1. LA SANTE

Pour être en bonne santé, prenez chaque matin une cuillère à café d'huile d'olive.

Selma

Le nez bouché :

Mettez de l'eau chaude dans une bassine. Vous mettez un essuie sur la tête, vous vous penchez sur la bassine et vous inspirez plusieurs fois.

Naima

Les bronches encombrées :

Vous prenez un demi-verre d'eau tiède. Vous ajoutez une cuillère d'huile d'olive, une cuillère de vinaigre de pomme, une cuillère de miel et un citron pressé. Vous mélangez et vous buvez le soir avant de vous coucher. Vous continuez pendant une semaine.

C'est une boisson naturelle.

Yasar

La toux :

- *Mélangez une cuillère d'huile d'olive et une cuillère de miel naturel.*

Sanae A.

- *Mettez 3 figues fraîches à cuire à la vapeur pendant 15 minutes. Vous chauffez un verre d'huile d'olive, vous mettez les figues dans l'huile bien chauffée. Laissez reposer une semaine au frais. Après vous l'utilisez comme du sirop.*

Hanane

- *Pressez un citron. Faites-le bouillir dans une casserole. Ajoutez une cuillère de miel. Gargarisez, puis avalez.*

Jamila

Le mal de gorge, l'angine

- *Coupez une pomme de terre en tranches et mettez-la autour de la gorge avec un tissu. Cela combat la température et dégonfle les amygdales.*

Angelica

- *Buvez un citron pressé avec du miel*

Selma

- *Pressez un citron et vous gargarisez directement au fond de la gorge.*

Hanane

- *Frottez l'intérieur de la gorge avec du sel.*

Angelica

Les règles douloureuses

Mélangez un peu de cannelle avec du lait chaud et buvez plusieurs fois par jour. Sanae.

La fièvre

Mouillez un essuie avec du vinaigre ou du citron et vous déposez sur le front.

Selma

L'extinction de voix

Massez la ceinture scapulaire avec de l'huile d'olive. Prenez chaque matin une cuillère de miel avec du citron

Sanae R.

Le mal de tête

Epluchez et coupez en rondelles une pomme de terre. Ne la lavez pas. Placez les rondelles sur le front et serrez avec un foulard. Après un peu de repos, la douleur passe.

Jamila

Les brûlures d'estomac

Prendre le matin à jeun une cuillère à café de citron pressé, un morceau de gingembre frais et une cuillère à café de miel. Le tout dans un verre d'eau tiède.

Zohra

La tension

- Mélangez 400 gr d'ail, 4 citrons pressés et une cuillère à café d'eau. Laissez reposer 24 heures, puis mangez.

Zayna

- Mélangez une cuillère de gingembre, une cuillère de miel naturel, une cuillère de citron et de l'ail. Buvez chaque matin.

Jamal.

- Pressez et mélangez 2 kg de citrons, 40 pièces d'ail. Laissez reposer au frigo pendant 25 jours dans un bocal fermé. Remuez de temps en temps. Prenez en une cuillère par jour.

Birgul

- Mettez de l'ail dans les oreilles.

Soumia

Soulager les vomissements

Cassez un œuf sur le ventre et massez.

Couvrir avec une couverture.

Soumia

L'anémie

*Pressez pour faire un jus : 4 betteraves avec
4 carottes crues.*

Mokhtaria

Le cholestérol

*Mélangez 50 grammes de cannelle et 100
gr de miel. Mangez.*

Ganka

Le mal de dent

Déposer sur la dent un clou de girofle.

Gulser

2. LES SOINS DU CORPS

Les dents blanches

•Mélangez une cuillère de curcuma avec un peu de miel et après quelques minutes vous brossez les dents.

Naima

•Mettez du bicarbonate de soude et 5 gouttes de citron sur la brosse à dents et brossez une fois par semaine au maximum.

Birgul.

•Mixez du charbon noir avec du sel jusqu'à ce que cela devienne de la poudre.

Brossez-vous les dents.

Sanae

L'acné

Tamponnez les boutons avec de l'huile de lavande naturelle ou de l'essence de lavande.

Sanae R. / Angelica

Le soin des cheveux

- Mélangez un jaune d'œuf, une cuillère d'huile d'olive, une cuillère de Nescafé. Mettez sur les cheveux secs. Laissez reposer 30 minutes et lavez ensuite à l'eau.*

Sanae A.

- Mélangez puis mixez 4 morceaux d'ails, une cuillère à soupe d'eau, un oignon du persil. Laissez poser sur les cheveux pendant 2 heures. Lavez, et rincez. Le faire 2 fois par semaine.*

Nora

- Mélangez un peu de gingembre, une cuillère à soupe d'huile d'olive et un jaune d'œuf. Vous massez les cheveux et vous laissez reposer 30 minutes. Après les

cheveux

Hanane

Les cheveux qui tombent

Faire bouillir du thym et utiliser la préparation comme shampoing.

Sanae

L'épilation des poils

- Mélangez un quart de verre de sel avec un demi-verre d'eau. Vous mélangez bien. Après vous frottez fort et bien sur la peau. Vous faites ça 3 ou 4 fois et après les poils se retirent définitivement.

Hanane

Les cheveux gras

Frottez les cheveux avec du vinaigre blanc. Il va dégraisser les cheveux et faire disparaître les pellicules.

Angelica

Les pellicules

Massez le cuir chevelu avec un yaourt nature. Laissez poser 20 minutes et rincez. Le faire au début 3 fois par semaine, puis 1 à 2 fois par semaine.

Halima

Un masque de visage

•Mélangez un citron pressé, une cuillère à soupe de miel, une cuillère à soupe d'huile d'olive et un yaourt nature. Vous pouvez l'appliquer sur le visage, vous vous laissez 20 minutes et après vous nettoyez.

Selma

- Prenez 2 cuillères d'huile d'olive, mélangez avec 2 cuillères de citron pressés. Laissez 20 minutes et nettoyez à l'eau.

Sanae A.

Nettoyer les points noirs

Mélangez de l'huile d'olive, du miel et des carottes râpées. Appliquez sur le visage.

Zohra

Les rides

- Prenez une cuillère à café de jus de citron, une cuillère à café de miel, un blanc d'œuf. Mélangez et appliquez.

Laissez poser 10 minutes.

Zayna

- Prendre des dattes très mûres et en prendre la pâte qui se trouvent à l'intérieur. Massez le contour des yeux.

Réaliser un crayon noir naturel

Prendre des noyaux de dates (la quantité est libre) et les mettre dans le four allumé jusqu'à ce qu'ils deviennent noirs. Ensuite les mixer. Mettre dans un bas nylon pour faire passer la saleté. C'est prêt.

Sanae

Pour maigrir

- Mangez tous les jours un avocat avec 10 grammes de gingembre.

Zayna

- Faire bouillir un morceau de gingembre, 5 pièces de clous de girofle, un citron, un morceau de cannelle. Boire un verre le soir et le matin.

Birgul

3. L'ENTRETIEN MENAGER

Les taches de gras

- *Frottez la tache avec du vinaigre*

Sanae R.

- *Mettez un peu de beurre sur la tache et laissez sécher au soleil*

Sanae A.

- *Lavez le tissu à l'eau la plus chaude possible. Vous pouvez tamponnez avec de l'huile d'eucalyptus et lavez.*

Jamila

Les taches d'encre de stylo

Mettez un peu de lait et laissez reposer 30 minutes. Lavez au savon.

Sanae A.

Les taches de rouille

Frottez fort la tâche avec du citron et laissez sécher.

Hanane / Sanae R.

- Tamponnez la tâche de jus d citron et couvrez d'une mince couche de sel ; Laisser agir pendant une heure, rincez à l'eau froide et lavez normalement.*

Le chewing-gum

- Vous mettez des glaçons sur le vêtement et vous frottez.*

Naima

- Mettez le vêtement dans un sac en plastique et vous le mettez dans le congélateur. Le chewing-gum va devenir plus dur et sera plus facile à racler. Lavez le vêtement ensuite.*

Sanae R.

Les toilettes

Mélangez un petit verre de vinaigre avec 2 cuillères de sel et vous laissez poser 15 minutes. Après vous brossez. Il faut faire une fois par mois pour désinfecter et donner un coup d'éclat.

Naima, Zohra

Les casseroles

- Nettoyez l'intérieur et l'extérieur des casseroles avec du sable.

Angelica

- Faites briller vos casseroles en les frottant avec du citron ou du savon noir marocain.

Sanae R.

Le micro-onde

Remplissez un bol d'eau, vous le mettez dans le micro-onde et vous le faites chauffer. Laissez l'eau s'évaporer 5 minutes. Après vous nettoyez et les tâches s'enlèvent toutes seules.

Naima

Les tâches de vin

- Appliquez de la crème à raser sur la tâche. Etalez avec les doigts. Ensuite lavez avec à l'eau chaude dans la machine à laver.

Angelica

- Recouvrir la tâche d'une épaisse couche de sel. Laissez le sel absorber le vin pendant 1 heure. Retirer le sel à l'aide d'une brosse à poils souples

Angelica

Les odeurs de tapis

- Mettez et étalez du bicarbonate de soude sur tout le tapis. Attendez une heure et puis vous passez l'aspirateur.

Jamila

- Mettez et étalez de la poudre de lessive qui sent bon. Laissez poser une heure et puis vous passez l'aspirateur.

Hanane

Les odeurs du frigo

- Placez un verre de lait sur une étagère du frigo. Le lait va absorber tout ce qui peut sentir mauvais.

Angelica

- Vous installez une coupe avec de la mare de café. Changez la mare de café lorsqu'il est sec.

Angelica

Ce livret est l'aboutissement d'un travail de réflexion sur le concept du Bio . Sujet qui a été amené par les participants du groupe lors de nos moments d'échanges.

De nombreuses lectures et recherches nous ont permis de comprendre l'importance d'une utilisation de produits naturels fabriqués avec simplicité par nos soins.

Merci à tous les participants pour leurs investissements et le partage de leurs savoirs.

Un merci particulier à Geoffrey pour son aide lors de la mise en page de ce livret.

