

# *Les remèdes naturels du monde*

**Un projet de collaboration pédagogique communautaire entre:**

**Concertation FEMME  
&  
L'École La Dauversière**

*Année scolaire 2007/2008*

## ALLONGER LES CILS

***Ingrédients :*** Huile de lin

***Préparation :*** Mettre l'huile de lin dans le pot de mascara vide. Tous les soirs avant de se coucher, appliquer l'huile de lin sur les cils.

Dans un mois, les cils seront plus longs!

*Soha Alsléiman, Liban*

## ANTI-ÂGE

**Ingrédients :** 1 litre d'eau  
1 c. à thé de lin

**Préparation :** Dans une casserole, ajouter 1 litre d'eau et faire bouillir.  
Retirer du feu et ajouter une cuillerée de lin. Couvrir.  
Boire pendant la journée.

**Bienfaits :** Prévient : cholestérol, cancer, irrégularité  
Aide à : maigrir, digestion, ménopause

*Monica Aristizabal, Colombie*

## ANTI RIDES

**Ingrédients :** 50 g de concombre écrasé et mélangé avec 1 c. à soupe de lait  
50 g de citrouille ou courge écrasée et mélangée avec 1 c. à soupe de lait  
50 g de cantaloup écrasé et mélangé avec 1 c. à soupe de lait  
eau de rose

**Préparation:** Mélanger les trois ingrédients ensemble et faire un masque. Mettre sur le visage pendant 30 minutes. Nettoyer avec de l'eau de rose tiède.  
Refaire plusieurs fois.

*Belay Banchamlack, Éthiopie*

## ASTHME

***Ingrédients :*** Cumin, gingembre, safran, réglisse, fenugrec, fenouil, anis moulus  
nigelle en graines

***Préparation :*** Prendre 1 cuillère à thé de chaque ingrédient et faire bouillir ensemble.  
Boire 3 tasses par jour de la préparation obtenue.  
L'asthme diminuera graduellement.

*Iftikhar Bayzed, Syrie*

## ASTHME

**Ingrédients :** 1 c. à soupe de thym sec en poudre  
1 c. à soupe de miel

**Préparation :** Mélanger le thym en poudre avec le miel. Prendre 2 cuillères à soupe du mélange tous les matins à jeun, puis boire de l'eau. Prendre ce remède pendant un mois.  
Également, une tisane de thym avec une cuillère de miel aide à bien dormir.

*Maysoun Faourí, Syrie*

## BLANCHIR LES DENTS

***Ingrédient :*** Du pain

***Préparation :*** Brûler le pain au four. Laisser refroidir et le broyer. Se brosser les dents avec ce pain, puis rincer la bouche.

Ce remède rend les dents brillantes et très blanches.

*Reem Al-Damin, Palestine*

## BRONCHITE

**Ingrédient :** Graisse animale solide

**Préparation :** Prendre la graisse animale et masser, comme avec une crème, la poitrine et le dos au niveau des bronches.

Puis, s'habiller chaudement et se couvrir avec une couverture. Rester comme cela jusqu'à ce qu'on transpire.

Répéter 3-4 fois par jour. Boire également des liquides chauds pendant la journée.

*Lada Korsunov, Biélorussie*



## BRONCHITE

**Ingrédients :** 5 oignons  
7 c. à soupe de miel  
Citron

**Préparation :** Couper les oignons très fins ou les râper. Mélanger les oignons avec le miel et râper un citron. Bien mélanger le tout.  
Prendre une cuillerée à soupe de cette mixture, trois fois par jour, pendant dix à quatorze jours.

*Maya Shtul, Moldavie*

## COLIQUES

**Ingrédients :** 1 tasse d'eau  
un peu de camomille  
un peu de cannelle en poudre  
sucre au goût

**Préparation :** Faire chauffer un peu de camomille (fraîche ou en sachet) et un peu de cannelle dans une tasse d'eau. Sucrez au goût.

*Oralia Miramontes, Mexique*

## COLIQUES

***Ingrédients :*** Cumin, carvi et anis moulus

***Préparation :*** Prendre une cuillerée à thé de chaque ingrédient et faire bouillir dans une tasse d'eau pour avoir une infusion.

Boire une tasse chaque soir avant de dormir.

*Hamila Siham, Liban*

## COLIQUES

Pour les mamans qui allaitent leurs bébés.

***Ingrédients :*** 2 c. à soupe d'eau de fleurs d'oranger  
1 tasse d'eau

***Préparation :*** Ajouter deux cuillères à soupe d'eau de fleurs d'oranger à une tasse d'eau et boire à chaque fois quand on a soif.

*Dogan Sakine, Turquie*

## CONSTIPATION

***Ingrédients :*** 1-2 c. à soupe de bourdaine (fragulae cortex) séchée, écrasée  
1 tasse d'eau  
1-2 c. à thé de miel

***Préparation :*** Mélanger la bourdaine avec un peu d'eau fraîche et laisser reposer 5 minutes. Ensuite, ajouter une tasse d'eau bouillie et laisser encore 10 minutes. Filtrer et ajouter 1-2 c. à thé de miel.

Boire le soir avant de se coucher.

Attention : il est fortement déconseillé de boire ce mélange plus de 8-10 jours.

*Delia Popovici, Roumanie*

## DÉDOUBLEMENT DES ONGLES

***Ingrédient :*** ½ tasse d'huile d'olive

***Préparation :*** Chauffer l'huile pendant quelques minutes, ensuite mettre les ongles dans l'huile jusqu'à ce que la chaleur se dégage. Répéter 4 ou 5 fois par semaine.

C'est un moyen efficace pour enlever les cuticules et éviter que les ongles dédoublent.

*Intwanit Jarjous, Syrie*

## DÉPRIME

***Ingrédients :*** 100 g de noisettes  
1 tasse de yogourt nature  
3 c. à soupe de miel

***Préparation:*** Mélanger les ingrédients ensemble. Prendre une heure avant les repas pendant 10 jours.

*Souad Malakí, Syrie*

## DÉPRIME

***Ingrédients :*** 5 grains de cardamome (écrasés)

1½ tasse d'eau

1 sachet de thé

***Préparation :*** Faire bouillir quelques grains de cardamome dans l'eau avec le thé.

Boire. L'arôme du thé sera très agréable!

*Iklas Abou Monzer, Liban*



## DIABÈTE

***Ingrédients :*** 200 g de trigonelle « fenugrec » en poudre  
200 g de lupin (en conserve) écrasé  
200 g de coriandre hachée ou en poudre  
2 goyaves  
tisane de gingembre

***Préparation :*** Mélanger la trigonelle, le lupin et la coriandre. Prendre une cuillère à soupe de ce mélange avant chaque repas. Manger les deux goyaves.  
Boire une tasse de tisane de gingembre chaude.

*Marie Moucadem, Syrie*

## DIARRHÉE

***Ingrédients :*** 250 g de riz  
1 litre d'eau  
sel ou sucre selon le goût

***Préparation :*** Faire bouillir un litre d'eau dans une casserole pendant au moins dix minutes. Ajouter une tasse de riz, baisser le feu au minimum et laisser bouillir pendant dix minutes. Remuer de temps à autre. Ajouter un peu de sel. On peut ajouter aussi un peu de sucre au goût.  
Manger cette bouillie de riz deux ou trois fois par jour.

*Patience Bebola, Congo*

## DOULEURS APRÈS L'ACCOUCHEMENT

**Ingrédients :** 6 bâtons de cannelle  
2 litres d'eau  
3 morceaux de gingembre  
noix de Grenoble et sucre selon le goût

**Préparation :** Mettre dans une casserole les bâtons de cannelle coupés en petits morceaux dans 2 litres d'eau. Ensuite, ajouter 3 morceaux de gingembre hachés. Laisser bouillir 10 minutes. Éteindre le feu et laisser reposer pendant 12 heures sans y toucher. Ensuite, réchauffer et servir avec des noix.

Cette boisson est utile pour éliminer les douleurs après l'accouchement. De plus, elle est saine pour les femmes qui allaitent.

*Farida Al-Dib, Syrie*

## DOULEURS À LA GORGE

***Ingrédients :*** 1 tasse d'eau  
2 morceaux d'ail  
1 citron  
1 c. à thé de miel

***Préparation :*** Mélanger tous les ingrédients dans une casserole. Faire bouillir pendant 5 minutes. Ensuite, ajouter le miel et boire.

*Antonia Guerrero, Mexique*

## ECZÉMA

***Ingrédients :*** 5 cœurs de carottes cuites

***Préparation :*** Prendre 5 cœurs de carottes et les écraser jusqu'à la consistance d'une pâte. Ensuite, mettre la pâte sur un linge propre.  
Enfin, appliquer sur les endroits touchés par l'eczéma pendant 2 heures.  
Répéter 4 fois par jour pendant 5 jours.

*Zarouhie Jabrayan, Arménie*

## ECZÉMA

***Ingrédients :*** 2 c. à soupe de beurre non salé

3 c. à thé de henné

***Préparation :*** Mélanger le beurre avec le henné et appliquer une fois par jour sur les endroits touchés.

*Gulcan Yilmaz, Turquie*

## ECZÉMA

**Ingrédients :** Avocat  
huile de camomille jaune

**Préparation :** Mélanger l'huile de camomille avec l'avocat écrasé et masser délicatement l'endroit, ensuite prendre un bain avec le même mélange.

*Vina Patel, Inde*

## FATIGUE

***Ingrédients :*** 1 morceau de gingembre  
2 c. à soupe de miel  
½ litre d'eau

***Préparation :*** Râper le gingembre et le mettre dans une casserole. Ensuite, ajouter un demi-litre d'eau et faire bouillir. Lorsque le mélange a bouilli, séparer le gingembre de l'eau à l'aide d'une passoire.  
Après, mettre cette tisane dans un verre et ajouter deux cuillères de miel.  
Mélanger et boire.

***Suggestion :*** Prendre le reste du gingembre, ajouter du miel et le manger.

*Elif Coscun, Turquie*



## FIÈVRE

***Ingrédient :*** Pomme de terre

***Préparation :*** Couper une pomme de terre en deux et la mettre sur le front.  
La garder ainsi pendant dix minutes. La pomme de terre deviendra très chaude. Répéter deux ou trois fois par jour au besoin.

*Aroussiak Khatchadourian, Arménie*

## GAZ CHEZ LE BÉBÉ

***Ingrédients :*** 1 c. à thé de graines de cumin  
1 tasse d'eau

***Préparation :*** Faire bouillir une cuillère à thé de cumin dans une tasse d'eau pendant une heure. Donner cette infusion tiède dans un biberon au bébé.

*Mariam Dramé, Guinée*

## GRIPPE

***Ingrédients :*** 1 pomme  
2½ tasses d'eau  
2 c. à soupe de menthe  
1 citron

***Préparation :*** Couper en petits morceaux tous les ingrédients et les mettre dans une casserole. Ensuite, ajouter de l'eau et amener à ébullition. Boire.

*Serpil Karabulut, Turquie*

## HAUTE PRESSION

***Ingrédients :*** 200 g de feuilles d'olivier  
2 litres d'eau

***Préparation :*** Faire bouillir les feuilles dans l'eau pendant 3 minutes.  
Refroidir et boire une tasse 15 minutes avant chaque repas.

*Buchra Jamal, Syrie*

# HYPOACOUSIE

***Ingrédients :*** 1 c. à thé de jus de chou  
1 c. à thé de jus de citron

***Préparation :*** Mélanger les deux ingrédients.  
Mettre deux gouttes dans chaque oreille 3 fois par jour.

*Élodie Pantaïs, France*

## INDIGESTION

***Ingrédients :*** 5 g de menthe séchée  
1 tasse d'eau

***Préparation :*** Mettre la menthe dans l'eau en ébullition et laisser bouillir 15 minutes.  
Boire 3 tasses au maximum par jour, après les repas.

*María Cristina Gostagnian, Argentine*

## INFECTION DE LA GORGE

**Ingrédients :** 1½ c. à soupe de farine de blé  
1 œuf

**Préparation :** Prendre une grande cuillère et demie de farine de blé. Ajouter un œuf complet et bien mélanger pour faire une pâte.  
Mettre sur un linge propre et enrouler le linge autour du cou. Laisser du soir jusqu'au matin. Enlever et laver le cou avec de l'eau tiède.

*Kareí Ahmad, Syrie*

## **INFECTION VAGINALE EXTERNE ET INTERNE**

***Ingrédient :*** 1 tasse de yogourt nature à la température de la pièce

***Préparation :*** Prendre le yogourt avec les mains protégées par des gants jetables et faire une application externe pendant 5 minutes. Après, laver avec beaucoup d'eau.

*Jean Forbes, Jamaïque*



## INFECTION DE L'OREILLE

***Ingrédient :*** Oignon

***Préparation :*** Griller un petit oignon, l'envelopper chaud dans un tissu et le placer sur l'oreille infectée. Garder pendant 5 à 10 minutes.  
L'infection disparaîtra tout de suite.

*Mirna Kannan, Liban*

## INSOMNIE

***Ingrédients :*** 4 feuilles de laitue  
1 litre d'eau

***Préparation :*** Prendre les feuilles de laitue et les mettre dans un litre d'eau. Faire bouillir 15 minutes et boire comme le thé 3 fois par jour. Prendre la dernière tasse avant de dormir. Répéter pendant 3 jours.

*Mona El Akleh, Liban*

## INSOMNIE ET MAUX DE VENTRE

***Ingrédients :*** 1 cuillère à thé d'anis en grains  
1 tasse d'eau

***Préparation :*** Mettre l'anis dans l'eau bouillante, laisser infuser quelques minutes et boire.

*Magda Radaa, Russie*

## MAIGRIR

***Ingrédients :*** 1 tasse de yogourt naturel  
2 c. à soupe de son de blé  
2 goyaves

***Préparation :*** Mélanger le yogourt avec le son de blé.  
Manger ce mélange et les goyaves 30 minutes avant chaque repas.

*Zohra Abichat, Algérie*

## MAINS SÈCHES

**Ingrédients :** 250 g de vaseline  
jus d'un citron  
1 c. à thé d'huile d'olive

**Préparation :** Mélanger ensemble les 3 ingrédients pour obtenir une crème.  
Puis, appliquer sur les mains. Utiliser au besoin trois fois par jour.

*Iziris Kanou, Syrie*

## MAL AUX GENOUX

***Ingrédients :*** 1 c. à thé d'huile de gingembre  
1 c. à thé d'huile d'olive  
1 c. à thé d'huile de camphrier

***Préparation :*** Mélanger les trois huiles et appliquer sur les genoux avant de dormir.

*Shpresa Kerleshi, Serbie*

## MAL D'ESTOMAC

***Ingrédients :*** 1 c. à thé de raisins secs  
1 c. à thé de feuilles de thym vert  
1 tasse d'eau

***Préparation :*** Faire bouillir l'eau, ajouter les raisins secs avec les feuilles de thym et laisser mijoter 15 minutes.

Prendre une demi-tasse de ce liquide le matin à jeun.

*Iman El-Halabi, Liban*

## MAL DE GORGE

***Ingrédient :*** 1 pomme de terre

***Préparation :*** Faire bouillir la pomme de terre. Une fois cuite, la couper en deux et l'appliquer sur la gorge pendant 5 minutes.

*Olga Marar, Kazakhstan*



## MAL DE VENTRE

***Pour :*** Douleur, diarrhée, vomissement, nausées, indigestion

***Ingrédients :*** 1 tasse d'eau  
1 morceau de céleri  
1 bâton de cannelle  
1 citron

***Préparation :*** Mettre l'eau, le céleri et la cannelle dans une casserole. Amener à ébullition. Ensuite, ajouter le jus de citron. Boire chaud.

*Liliana Carreno, Colombie*

## MASQUE POUR LE VISAGE

***Ingrédients :*** 1 c. à soupe de jus de carottes  
2 gouttes d'huile d'olive  
1 jaune d'œuf

***Préparation :*** Bien mélanger tous les ingrédients.  
Appliquer le mélange sur le visage pendant 15 minutes, puis laver le visage avec de l'eau tiède.

*Faten Al Tenawe, Syrie*

## MASQUE POUR LE VISAGE

**Ingrédients :** 25 ml de jus d'avocat, 25 ml de jus de laitue, 25 ml de jus de concombre  
1 c. à thé de miel, 1 c. à thé de yogourt nature  
2 c. à thé de farine  
1 goutte d'huile d'olive, 1 goutte d'huile d'amande  
1 glaçon broyé

**Préparation :** Mélanger tous les ingrédients. Appliquer la crème sur votre visage.  
Laisser 10 minutes puis laver le visage.

*Fatme Najem, Liban*

## MAUVAISE HALEINE

***Ingrédients :*** 5 graines d'anis ou de cardamome  
1 c. à thé de sucre

***Préparation :*** Prendre des graines d'anis ou de cardamome avec un peu de sucre et mâcher. Ensuite, avaler les graines.  
Également, elles feront du bien à l'estomac.

*Nasim Fatima, Pakistan*

## MAUX DE VENTRE (MENSTRUATION)

***Ingrédients :*** 1 c. à thé de cannelle en poudre  
1 tasse d'eau

***Préparation :*** Ajouter la cannelle à l'eau et faire bouillir quelques minutes. Laisser reposer dix minutes et boire tiède le matin avec le petit-déjeuner.

*Fadia Abdulkarim, Liban*

## MÉMOIRE

**Ingrédients :** 2 tasses de noix de Grenoble  
1 tasse de dattes  
½ tasse de miel  
½ tasse de ginseng  
¼ tasse de gingembre  
1 tasse d'eau

**Préparation :** Tremper les noix dans une tasse d'eau durant 8 heures. Enlever les noix et les écraser. Mélanger les noix avec les dattes, le miel, le gingembre et le ginseng. Prendre une cuillère à soupe, trois fois pas jour.  
Utilisation pour les enfants et les adultes.

*Sofia Karaxis, Grèce*

## OLIGURIE, CALCULS, LITHIASES

**Ingrédients :** 2 tasses de filaments de maïs frais  
1 litre d'eau  
miel

**Préparation :** Faire bouillir les filaments de maïs dans l'eau. Ajouter le miel selon le goût. Boire deux tasses au réveil.

*Rajaa Abou Assi, Syrie*

## PARASITES INTESTINAUX

***Ingrédients :*** 1 tasse de pépins de citrouille  
1 c. à thé de sel

***Préparation :*** Faire rôtir les pépins dans une poêle. Ensuite, ajouter le sel et manger.  
Après une heure, boire un verre d'eau.

*Asrat Haile, Éthiopie*



## PEAU BRÛLÉE PAR LE SOLEIL

***Ingrédients :*** ¼ de tasse d'eau de rose  
1 cuillère à soupe de fécule de maïs

***Préparation :*** Mélanger la fécule de maïs avec l'eau de rose – le mélange ne doit pas être trop liquide. Mettre sur l'endroit brûlé et laisser pendant une heure.  
Le remède aide à apaiser la douleur et abaisser la chaleur de la peau.

*Mirna Kanaan, Liban*

## PEAU IRRITÉE DE BÉBÉ

***Ingrédient :*** Huile d'olive pure

***Préparation :*** Frictionner la peau propre avec de l'huile d'olive.

*Mirna Kanaan, Liban*

## PERTE DE VOIX

**Ingrédients :** 100 g de gousses d'ail  
1 tasse d'eau

**Préparation :** Faire bouillir l'ail dans l'eau comme des pommes de terre.  
Prendre une cuillère matin et soir pendant deux jours, puis la voix  
reviendra.

*Emna Jendie, Liban*

## PERTE DE CHEVEUX

**Ingrédients :** 3 gousses d'ail  
1 oignon  
1 c. à soupe d'huile d'olive

**Préparation :** Frotter avec de l'ail l'endroit où il n'y a pas de cheveux. Ensuite, frotter avec l'oignon jusqu'à ce que la peau rougisse. Faire un mélange avec de l'ail écrasé, un oignon haché et un peu d'huile d'olive. Mettre sur l'endroit sans cheveux et garder ce mélange environ 30 minutes à 1 heure.  
Après, laver les cheveux et répéter deux fois par jour jusqu'à ce que les cheveux poussent.

*Rim Youssef, Syrie*

## PERTE DE CHEVEUX

***Ingrédients :*** 500 g de feuilles de pourpier en poudre  
eau

***Préparation :*** Prendre trois cuillères à soupe de pourpier en poudre à la fois et mélanger avec deux cuillères à soupe d'eau. Frotter la tête avant le bain, laisser 30 minutes puis laver les cheveux.

*Anna Laskowska, Pologne*

## RHUMATISME

***Ingrédients :*** Graines de moutarde moulues en farine  
eau froide

***Préparation :*** Ajouter à la farine de moutarde un peu d'eau froide jusqu'à l'obtention d'une pâte. Envelopper le mélange dans une serviette et mettre sur la région douloureuse pendant environ 15 minutes. Retirer dès qu'il y a une forte sensation de brûlure.

*Nathalie Pelletier, Canada*

## ROUGISSEMENT DES YEUX

**Ingrédients :** Un sachet de thé  
1 tasse d'eau

**Préparation :** Faire bouillir un peu de thé dans une tasse d'eau et le laisser tiédir avant de l'utiliser. Prendre un petit morceau de linge propre, le tremper dans le thé tiède, puis le mettre sur les yeux pendant quelques secondes.  
Ensuite, laver les yeux avec le reste du thé. Faire ceci deux fois par jour, pendant une semaine. La rougeur diminuera de jour en jour, puis disparaîtra.

*Marin Jebrail, Syrie*

## TOUX

***Ingrédients :*** 1 oignon  
2 c. à soupe de sucre

***Préparation :*** Couper l'oignon et le mettre dans un bol avec les deux cuillères à soupe de sucre. Couvrir le bol et laisser reposer 12 heures. Enfin, boire le jus de ce mélange.

*Dil Jan Abdulrahman, Afghanistan*



## TOUX

**Ingrédients :** 4 c. à soupe de miel  
1 gousse d'ail hachée  
1 rondelle d'oignon  
1 petit radis coupé en morceaux  
jus de citron

**Préparation :** Mélanger tous les ingrédients. Laisser reposer quelques heures.  
Prendre le sirop avant de dormir. Pour améliorer le goût, on peut ajouter quelques gouttes de jus de citron.

*Farida Khouderchah, Syrie*

## TOUX

**Ingrédients :** 2 –3 tasses d'eau  
2-3 pommes de terre  
1 cuillère à thé de poudre à pâte

**Préparation :** Faire cuire les pommes de terre dans l'eau. Enlever les pommes de terre lorsqu'elles sont cuites et les mettre sur chacune de la poudre à pâte. Inhaler la vapeur produite. Répéter chaque soir avant de dormir.

*Ludmila Kulyan, Arménie*

## TOUX

**Ingrédients :** ½ c. à thé de cannelle moulue  
½ tasse d'eau  
sucre au goût

**Préparation :** Mettre l'eau et la cannelle en poudre dans une casserole et faire chauffer à une température élevée. Bouillir et retirer du feu.  
Après quelques minutes, ajouter le sucre selon le goût et servir dans une tasse. Boire le mélange à une température moyennement chaude.

*Sada Mahmoud, Iraq*

## TOUX D'ENFANT

**Ingrédients :** 2 c. à soupe de miel  
1 oignon

**Préparation :** Couper l'oignon en petits morceaux et le mettre dans un bol. Ajouter le miel et laisser reposer jusqu'au lendemain. Passer le liquide dans un filtre et donner une cuillère à soupe à l'enfant avant le déjeuner.

*Einas Abdulrehman, Iraq*

## TUBERCULOSE

***Ingrédient :*** Racine de lotus

***Préparation :*** Couper une partie de la racine de lotus et écraser pour faire sortir la sève.  
On obtient environ 3 ou 4 onces de sève. Refroidir ce liquide et le boire.  
La personne arrêtera temporairement de cracher du sang.

*Sui Ling Li, Chine*

## VITILIGO

**Ingrédients :** 2 tasses de son  
1 tasse de fleur de ricin moulue  
¼ tasse d'huile d'olive  
¼ tasse de vinaigre de pomme  
¼ tasse d'huile de ricin

**Préparation :** Dans un bol, mélanger le son, la fleur de ricin, l'huile d'olive et l'huile de ricin jusqu'à ce que le tout soit humecté et d'une texture crémeuse.  
Désinfecter le cuir chevelu ou la peau avec le vinaigre de pomme.  
Appliquer la crème sur toute la peau ou sur la tête deux fois par jour.

*Soumaya Hajjar, Liban*