

## **REMEDIOS CASEROS**

### **Baño de Crema**

Aguacate Maduro

Vinagre

Se lavan y se agrega la pulpa en la licuadora con un chorrito de vinagre, se cuela y se embazan.

### **Acidez**

Beber medio vaso de jugo de papaya media hora después de comer para evitar el ardor.

Comer todas las mañanas un tazón de avena

### **Asma**

Aplicar un cataplasma de barro caliente sobre el pecho por 20 minutos sin que se enfríe y enjuáguese con agua caliente.

Tomar un par de tazas de café fuerte en caso de la persona se encuentre ante un ataque inminente de asma sin tener a la mano un inhalador.

Tomar regularmente leche de cabra.

### **Calambres**

También es efectivo comer un banano diario para que no se baje el potasio, que es la causa de los calambres.

Cuando sean ocasionados por intenso frío, caliente sobre una sartén hojas y flores de artemisa. Frote la parte afectada con las mismas y luego déjelas actuar un rato sobre la piel cubriéndolas con una toalla.

### **Conjuntivitis**

Alternar compresas de agua fría con tibias dejando cada una por cinco minutos sobre los ojos. Las frías encogen los vasos sanguíneos agrandados aliviando así los ojos enrojecidos y la inflamación que acarrea la conjuntivitis. Mientras que las compresas tibias alivian la irritación.

Aplicar un emplasto tibio de manzanas cocidas, papas crudas o pepinos rallados envuelto en tela.

compresas de bolsitas húmedas de té o pedazos de telas mojados (y exprimidos) en infusiones muy concentradas de manzanilla o hinojo.

### **Depresión**

Existen diferentes frutas, verduras y hasta flores que ayudan a mejorar la depresión como son la salvia, geranio, pomelo, jazmín, lavanda, limón, mandarina, naranja, manzanilla, rosa, sándalo.

Un remedio natural consiste en comerse dos bananos bien maduros cada día

Un remedio de la abuela es el chocolate. La persona quien lo coma es difícil que esté deprimido.

Es importante que la persona que sufre de depresión se vista con colores vivos como el rojo, naranja y hasta fucsia y evite los grises y negro

### **Fiebre**

Beber una infusión hecha con una cucharada de tomillo y de manzanilla, todo seco. Estos ingredientes deben ser mezclados en una taza de agua hirviendo durante 5 minutos. Se cuela y se bebe tibia varias veces al día. El tomillo tiene propiedades antisépticas y la manzanilla reduce la inflamación.

Aplicar paños de agua fresca en la frente y cambiarlo tan pronto como se caliente.

Preparar un jugo curativo para bajar la fiebre con medio melón picado el cual debe ser licuado sin agregar agua y debe ser tomado de inmediato.

### **Hipertensión**

Tomar tres veces al día un vaso de cocimiento de ajo.

Hacer un batido de pepino y tomarlo diariamente.

### **Insomnio**

Un remedio que las abuelas sugerían era conservar los pies calientes mediante una toalla o el uso de un par de calcetines.

Tomar un vaso de leche tibia

Hervir en una taza de agua dos gramos de hojas de naranjo, se le agrega azúcar al gusto, se deja reposar y se bebe bien tibio. Igualmente, puede hacer una infusión con las flores del naranjo. Para ello, se debe colocar dos gramos de estas flores en una taza y hacer el procedimiento anterior. .Tomarlo media hora antes de acostarse.

Meter dentro de la almohada elementos naturales como el azahar, eucalipto y manzanilla.

Colocar una ramita de hierbabuena en una taza hirviendo, se apaga el fuego, se tapa y se deja que se refresque. Se toma media hora antes de acostarse.

Bañarse durante 20 minutos, antes de acostarse, en agua tibia

Verter, en un vaso de agua caliente, un puñado de menta. Dejar reposar tres minutos y beber justo antes de acostarse o después de la cena.

### **Espinilla**

La zanahoria también va de maravillas para la piel. Además de incorporarla a la dieta diaria, puedes efectuar muy buenas preparaciones que combatirán a las espinillas. Licúa una zanahoria grande con un poco de aceite de oliva hasta que tome la textura de una crema y aplica directamente sobre las espinillas. Verás como las propiedades de la zanahoria actuarán sobre esos molestos granitos.

También el zumo de limón es otro de los maravillosos remedios naturales contra las espinillas. Simplemente exprime el zumo y ponlo sobre ellas. Se resecarán muy prontamente y se irán con facilidad.

### **Migraña**

Cubrir la nariz y la boca con una bolsa de papel, e inhalar y exhalar varias veces.

Colocar sobre la frente la cáscara de una sandía o de una banana (plátano) madura, y fijarla con una gasa.

Comer quince almendras o fresas

Tomar una cucharadita de nuez moscada rallada en una taza de agua.

Inhalar las emanaciones de un frasco de mostaza fuerte

Beber a sorbos una taza de infusión de manzanilla

### **Dolor de Estomago**

Hacer una decocción de 30 gramos de las flores de manzanilla en 1 litro de agua por 20 minutos. Tomar una taza si se siente dolor de estómago después de haber ingerido una comida abundante.

Hacer una decocción con 20 gramos anís (Hojas y flores) en 1 litro de agua por 20 minutos. Tomar una taza de esta preparación diaria para tener una buena digestión.

Hacer una decocción de 30 gramos de hierbabuena en 1 litro de agua por 25 minutos. Tomar una taza si se siente malestar en el estómago

### **Dolor Menstrual**

Poner una manta eléctrica o una bolsa de agua caliente o toallas calientes sobre el vientre específicamente sobre el área donde están ubicados los ovarios.

Tomar diariamente, una semana antes, zumo de zanahoria.

### **Parasito**

Un remedio natural consiste en consumir algunos de los siguientes alimentos diariamente en ensaladas o en postres: Cebolla, aguacate y semillas de zapallo y papaya

Elaborar una infusión de hierbabuena. Para ello, se pone a hervir un manojo de hierbabuena en un litro de agua durante unos minutos, se cuela y se sirve. Igualmente, eficiente resulta tomar en ayunas el zumo de hierbabuena (2 cucharadas), 2 ajos molidos y 1/4 vaso pequeño de leche.

Mezclar 2 cucharadas de semillas de calabaza secas y molidas en medio vaso de agua tibia y se toma en ayunas.

Tomar en ayunas un 1/4 de vaso de leche donde se haya agregado 4 pepas de zapallo molido.

Tomar 1/4 de vaso de jugo de naranja, 2 cucharadas de zumo de pepas de papaya y 2 cucharadas de aceite de oliva lo cual ayuda a la eliminación de los parásitos.

Tomar 2 cucharadas de miel de abeja con agua de cáscara de naranja.

### **Riñones**

Tratamiento de las piedras del riñón usando manzana. Las manzanas son útiles en piedras del riñón. En países donde la sidra sin

azucarar es bebida común, los casos de piedras o el cálculo están prácticamente ausente. La fruta fresca madura es, sin embargo, más valiosa.

- Tratamiento de las piedras del riñón usando las uvas  
Las uvas tienen un valor diurético excepcional a causa de su alto contenido de agua y de las sales de potasio. El valor de esta fruta en problemas del riñón es realzado por su contenido bajo del cloruro de la albúmina y de sodio. Es una curación excelente para las piedras del riñón.

Tratamiento de las piedras del riñón usando la sandía o patilla: la sandía contiene la concentración más alta del agua entre todas las frutas, es también rica en sales del potasio. Es uno de los diuréticos más seguros y mejor que se puede utilizar con resultado beneficioso en piedras del riñón.

- 
-