

## **LA BOTICA DE LA ABUELA**

| Todos los Remedios  | página     |
|---|------------|
| 18/02/2003 Abuso del alcohol, resaca                          | 9          |
| Ácido úrico, colesterol                                       | 14/03/2003 |
| 17/06/2003 Acné   | 9          |
| 17/01/2003 Acné   | 9          |
| 03/04/2003 Acumulación de líquidos en el vientre              | 10         |
| 28/04/2003 Aerofagia y problemas digestivos, calambres, larin | 10         |
| 26/05/2003 Afecciones renales                                 |            |
| 21/04/2003 Afecciones respiratorias y reumáticas, neuralgia   | 11         |
| 17/06/2003 Afonía   | 12         |
| 20/02/2003 Agotamiento nervioso                               | 12         |
| 20/02/2003 Agotamiento nervioso                               |            |
| Alergia de piel   | 13         |
| Alergia de nariz - desatascar nariz                           | 13         |
| Alergia al sol  | 13         |
| Alergia al polen  | 13         |
| 07/02/2003 Anemia   | 13         |
| 07/02/2003 Anemia   | 14         |
| 07/02/2003 Anemia   | 14         |
| 07/02/2003 Anemia   |            |
| 07/02/2003 Anemia   |            |
| 29/05/2003 Anemia, colesterol alto                            | 14         |
| 10/03/2003 Anginas inflamadas, dolor menstrual y premenstrual | 15         |
| 10/04/2003 Anorexia nerviosa, bulimia                         | 15         |
| 28/03/2003 Ansiedad   | 15         |
| 18/04/2003 Ansiedad por la comida                             | 16         |
| 10/06/2003 Ansiedad y tensión posparto, grietas en el pecho   | 15         |
| 28/03/2003 Apatía   | 16         |
| 18/02/2003 Arenilla en los riñones, gota.                     | 16         |
| 05/05/2003 Arrugas  | 17         |
| 11/04/2003 Artritis reumatoide                                | 17         |
| 11/04/2003 Artritis reumatoide                                | 17         |
| 05/06/2003 Artritis, gota                                     | 18         |
| 02/05/2003 Artrosis   | 18         |
| 10/01/2003 Asma   |            |
| 10/01/2003 Asma, congestión nasal                             |            |
| 08/05/2003 Astenia  | 18         |
| 08/05/2003 Astenia primaveral                                 | 18         |
| 08/05/2003 Astenia primaveral                                 | 19         |
| 06/02/2003 Astilla clavada en la piel                         | 19         |
| 11/03/2003 Bajada de defensas                                 | 19         |
| 19/03/2003 Bajada de defensas                                 | 20         |
| 06/03/2003 Bajo tono vital                                    | 20         |
| 17/04/2003 Bajo tono vital                                    | 20         |
| 27/03/2003 Bebé inquieto                                      |            |
| 13/05/2003 “Bloqueo mental” del estudiante                    | 21         |
| 07/04/2003 Boqueras   | 21         |
| 07/04/2003 Boqueras   | 21         |
| 25/06/2003 Bronquitis, congestión de las vías respiratorias   | 22         |

|            |   |    |
|------------|---|----|
| 05/05/2003 | Cabello con falta de brillo y vigor         | 22 |
| 07/05/2003 | Cabello débil                               | 22 |
| 05/03/2003 | Cabello débil                               | 23 |
| 05/03/2003 | Cabello débil                               | 23 |
| 05/03/2003 | Cabello débil                               | 23 |
| 03/03/2003 | Cabellos grasos y con caspa                 | 24 |
| 03/03/2003 | Cabellos secos y castigados                 | 24 |
| 03/03/2003 | Caída del cabello                           | 24 |
| 28/05/2003 | Caída del cabello                           | 25 |
| 04/03/2003 | Caída del cabello, pelo graso, caspa        | 25 |
| 28/05/2003 | Caída del pelo                              | 25 |
|            | Calambres                                   | 26 |
| 20/06/2003 | Cálculos renales                            | 26 |
| 12/02/2003 | Calentura en los labios                     | 26 |
| 10/02/2003 | Callos o durezas                            | 26 |
| 19/03/2003 | Candidiasis vaginal                         | 27 |
| 11/06/2003 | Cara apagada o con impurezas                | 27 |
| 27/03/2003 | Carencias en la leche materna               |    |
| 28/05/2003 | Casca                                       | 27 |
| 24/02/2003 | Catarro                                     | 28 |
| 05/02/2003 | Cefalea                                     | 28 |
| 01/07/2003 | Celulitis                                   | 28 |
| 01/07/2003 | Celulitis                                   | 28 |
| 24/04/2003 | Celulitis                                   | 28 |
| 30/06/2003 | Celulitis                                   | 29 |
| 01/07/2003 | Celulitis                                   | 29 |
| 30/06/2003 | Celulitis                                   | 29 |
| 30/06/2003 | Celulitis                                   | 30 |
| 10/02/2003 | Celulitis                                   | 30 |
| 14/02/2003 | Cistitis                                    | 30 |
| 14/02/2003 | Cistitis                                    | 31 |
| 29/01/2003 | Cistitis, malestar general, dolor de cabeza | 31 |
| 12/02/2003 | Colesterol                                  | 31 |
| 16/06/2003 | Colesterol                                  | 32 |
| 15/05/2003 | Colesterol alto                             | 32 |
| 27/03/2003 | Cólico en bebés                             | 32 |
| 07/03/2003 | Cólico nefrítico                            | 32 |
| 14/01/2003 | Cólicos nefríticos                          |    |
| 16/06/2003 | Colon irritable                             | 33 |
| 21/05/2003 | Colon irritable, colitis                    | 33 |
| 06/02/2003 | Colonia de rosas                            | 33 |
|            | Conciliar el sueño                          | 33 |
| 07/04/2003 | Congestión nasal                            | 34 |
| 04/06/2003 | Conjuntivitis, blefaritis                   | 34 |
|            | Corazón                                     | 34 |
|            | Crema facial                                | 35 |
| 09/06/2003 | Culito de bebé escocido                     | 35 |
| 24/01/2003 | Culito de niño escocido                     |    |
| 25/04/2003 | Cuperosis, rosácea                          | 35 |
| 25/04/2003 | Cuperosis, rosácea                          | 36 |
| 02/04/2003 | Cutis graso                                 | 36 |
| 29/05/2003 | Cutis pobre o                               | 37 |
| 19/02/2003 | Cutis seco                                  | 36 |
| 11/02/2003 | Depresión leve, tristeza, decaimiento       | 37 |
| 07/03/2003 | Dermatitis seborreica                       | 37 |

|            |  |    |
|------------|--|----|
| 24/03/2003 | Desfallecimientos, somnolencia           | 38 |
| 14/05/2003 | Desmayos                                 | 38 |
| 24/03/2003 | Diabetes                                 | 38 |
| 24/03/2003 | Diabetes                                 | 39 |
| 10/03/2003 | Diarrea (en niños)                       | 39 |
| 27/03/2003 | Diarrea infantil                         | 39 |
| 07/05/2003 | Diarreas infantiles                      |    |
| 19/06/2003 | Dieta de la manzana: lunes               | 39 |
| 16/06/2003 | Dieta de la manzana: martes              | 39 |
| 17/06/2003 | Dieta de la manzana: miércoles           | 40 |
| 18/06/2003 | Dieta de la manzana: jueves              | 40 |
| 20/06/2003 | Dieta de la manzana: viernes             | 41 |
| 24/06/2003 | Dieta de mantenimiento                   | 42 |
|            | Digestión                                | 42 |
| 21/05/2003 | Digestiones pesadas                      | 43 |
|            | Dilatación en el parto                   | 43 |
| 02/05/2003 | Divertículos                             | 43 |
| 01/05/2003 | Dolencias cardiacas en general           | 43 |
| 20/03/2003 | Dolor                                    | 44 |
| 05/02/2003 | Dolor de cabeza                          | 44 |
| 05/02/2003 | Dolor de cabeza                          | 44 |
| 05/02/2003 | Dolor de cabeza                          | 45 |
| 02/06/2003 | Dolor de cabeza en embarazadas           | 45 |
|            | Dolor de espalda                         | 45 |
| 17/06/2003 | Dolor de hombro                          | 46 |
| 10/03/2003 | Dolor de muelas (en niños)               | 46 |
| 31/03/2003 | Dolor de oídos                           | 46 |
| 31/03/2003 | Dolor de oídos                           | 46 |
| 31/03/2003 | Dolor de oídos                           | 47 |
| 31/03/2003 | Dolor de oídos                           | 47 |
| 27/05/2003 | Dolor de oídos                           | 47 |
| 10/03/2003 | Dolor de oídos (en niños)                | 47 |
| 09/06/2003 | Dolor de tripa en bebés                  | 48 |
| 29/01/2003 | Dolor menstrual                          | 48 |
| 20/06/2003 | Dolor menstrual                          | 48 |
| 29/01/2003 | Dolor menstrual                          | 48 |
| 23/05/2003 | Dolores menstruales y premenstruales     | 49 |
| 29/05/2003 | Dolores musculares                       | 49 |
| 23/06/2003 | Dolores reumáticos                       | 49 |
| 13/05/2003 | Durezas en los codos                     | 50 |
| 29/04/2003 | Durezas en los pies                      | 50 |
| 04/02/2003 | Eccema                                   | 50 |
| 04/02/2003 | Eccema                                   | 51 |
| 13/02/2003 | Enuresis (orinarse en la cama)           | 51 |
| 13/02/2003 | Enuresis (orinarse en la cama)           | 51 |
| 13/02/2003 | Enuresis (orinarse en la cama)           | 52 |
| 30/05/2003 | Escozor y picor alrededor de la vagina   | 52 |
| 17/03/2003 | Esguince                                 | 52 |
| 17/02/2003 | Espina de pescado clavada en la garganta | 52 |
| 26/05/2003 | Estados gripales                         | 66 |
|            | Espinillas                               | 53 |
|            | Espinillas - acné                        | 53 |
| 26/03/2003 | Estómago sucio, toxinas acumuladas       | 53 |
| 31/01/2003 | Estreñimiento                            | 54 |
| 30/04/2003 | Estreñimiento                            | 54 |

|            |   |    |
|------------|---|----|
| 27/05/2003 | Estreñimiento en las embarazadas            | 54 |
| 27/03/2003 | Estreñimiento infantil                      | 54 |
| 22/04/2003 | Estreñimiento, inapetencia                  | 55 |
| 27/05/2003 | Estrés, nerviosismo, insomnio               | 55 |
| 18/03/2003 | Estrías                                     | 55 |
| 18/03/2003 | Estrías en los senos                        | 56 |
| 13/05/2003 | Estudiantes en época de exámenes            | 56 |
| 01/04/2003 | Falta de apetito                            | 57 |
| 01/04/2003 | Falta de apetito                            | 57 |
| 20/03/2003 | Falta de color en las mejillas              | 57 |
| 18/04/2003 | Falta de dilatación durante el parto        | 43 |
| 30/04/2003 | Falta de energía                            | 57 |
| 08/05/2003 | Falta de energía                            | 58 |
| 02/04/2003 | Falta de energía, bajo tono vital           | 58 |
| 03/04/2003 | Falta de energía, bajo tono vital           | 58 |
| 09/01/2003 | Falta de memoria                            |    |
| 09/01/2003 | Falta de memoria                            |    |
| 12/05/2003 | Falta de pasión, bajo tono vital            | 59 |
| 19/05/2003 | Falta de suavidad e hidratación en la piel  |    |
| 08/01/2003 | Falta de tersura y suavidad en la piel      |    |
| 08/04/2003 | Falta de vitamina A, colesterol             | 59 |
| 08/04/2003 | Falta de vitamina A, colesterol             | 59 |
|            | Faringitis                                  | 60 |
|            | Fertilidad                                  | 60 |
| 10/04/2003 | Fiebre                                      | 61 |
| 14/05/2003 | Fiebre alta                                 | 61 |
| 27/03/2003 | Fiebre en bebés                             | 61 |
| 19/02/2003 | Fiebre en los adultos                       | 62 |
| 17/02/2003 | Fiebre infantil                             | 62 |
| 17/04/2003 | Fístula                                     | 62 |
| 25/06/2003 | Fisura anal                                 | 62 |
| 10/03/2003 | Flemón (en niños)                           | 63 |
|            | Forúnculos                                  | 63 |
| 28/01/2003 | Gases                                       |    |
| 09/05/2003 | Gingivitis                                  | 63 |
| 25/06/2003 | Gingivitis                                  | 63 |
| 14/03/2003 | Golpe en el sacro                           | 64 |
| 17/03/2003 | Golpe muscular                              | 64 |
| 28/05/2003 | Golpes en los dedos                         | 64 |
| 26/05/2003 | Gota  | 65 |
| 26/05/2003 | Gota, forúnculos, golondrinos               | 65 |
| 13/06/2003 | Granitos, fealdades, pieles sucias          | 65 |
| 23/05/2003 | Granos en la cara y el cuerpo               | 66 |
| 10/06/2003 | Grietas en el pecho, mastitis               | 66 |
| 07/05/2003 | Grietas en los labios                       | 66 |
|            | Gripe                                       | 66 |
| 23/01/2003 | Halitosis originada en el estómago          |    |
| 23/01/2003 | Halitosis originada en las encías           |    |
| 05/06/2003 | Helado de cerezas                           | 67 |
|            | Hematomas                                   | 67 |
| 21/05/2003 | Hematomas y moratones                       | 68 |
| 17/02/2003 | Hemorragias leves                           | 68 |
| 17/02/2003 | Hemorragias o cortes de cierta importancia. | 69 |
| 24/01/2003 | Hemorroides                                 | 69 |
| 08/04/2003 | Hemorroides                                 | 69 |

|            |  |    |
|------------|--|----|
| 17/06/2003 | Hemorroides  | 69 |
| 10/06/2003 | Hemorroides, fisuras anales                        | 69 |
| 26/03/2003 | Heridas  | 70 |
|            | Heridas tras el afeitado                           | 70 |
| 10/02/2003 | Heridas superficiales, quemaduras leves            | 70 |
| 01/04/2003 | Hernia de hiato                                    | 71 |
| 07/03/2003 | Herpes labial                                      | 71 |
| 29/04/2003 | Herpes labial u ocular                             | 71 |
|            | Hígado problemas                                   | 72 |
|            | Hígado - vejiga - riñón                            | 72 |
| 18/04/2003 | Hiperactividad en los niños                        |    |
| 13/01/2003 | Hipertensión                                       |    |
| 17/03/2003 | Hipo   | 72 |
| 25/06/2003 | Hipo   | 72 |
| 19/02/2003 | Hongos en los pies: "pie de atleta"                | 73 |
| 29/04/2003 | Impotencia sexual                                  | 73 |
| 20/05/2003 | Impurezas en la cara o las manos                   | 73 |
| 30/05/2003 | Incontinencia urinaria (en adultos)                | 74 |
| 11/03/2003 | Infecciones internas leves                         | 74 |
| 07/04/2003 | Inflamación de la próstata                         | 74 |
| 07/04/2003 | Inflamación de próstata                            | 74 |
| 02/04/2003 | Inflamaciones de intestino, acidez de estómago     | 75 |
| 11/06/2003 | Inflamaciones de las encías y de la cavidad bucal, | 75 |
| 16/01/2003 | Insomnio   | 75 |
| 16/01/2003 | Insomnio   | 76 |
| 04/06/2003 | Insomnio, dolor de muelas                          | 77 |
| 07/05/2003 | Interrupción de la leche materna                   |    |
| 07/05/2003 | Interrupción de la leche materna, mastitis         |    |
|            | Laringitis   | 77 |
|            | Limpiador dorados                                  | 78 |
|            | Limpiador bronquios fumadores                      | 78 |
| 31/03/2003 | Llagas   | 78 |
| 01/04/2003 | Llagas en la boca                                  | 79 |
| 01/04/2003 | Llagas en la boca                                  | 79 |
| 14/03/2003 | Lombrices  | 80 |
| 18/04/2003 | Lombrices intestinales                             | 81 |
| 14/01/2003 | Lumbalgia  | 81 |
| 25/02/2003 | Lumbalgia  |    |
| 03/04/2003 | Lumbalgia, tos rebelde                             | 81 |
| 23/01/2003 | Mal aliento  | 82 |
| 27/05/2003 | Mal aliento, estreñimiento                         | 82 |
| 18/06/2003 | Mal olor corporal                                  | 82 |
| 18/06/2003 | Mal olor del mueble zapatero                       | 82 |
| 15/01/2003 | Mala circulación, varices                          |    |
| 16/05/2003 | Manchas de nicotina en los dedos                   | 82 |
| 11/03/2003 | Manchas en la cara                                 | 83 |
| 30/04/2003 | Manchas en la piel                                 | 83 |
| 06/02/2003 | Manos agrietadas                                   | 83 |
| 06/02/2003 | Manos ásperas, uñas blandas                        | 84 |
| 27/05/2003 | Manos resecas                                      | 84 |
| 28/02/2003 | Mareos   | 84 |
|            | Mascarilla revitalizante (2)                       | 84 |
| 06/03/2003 | Melancolía, estrés, bajada de defensas             | 85 |
|            | Memoria (2)  | 86 |
| 23/05/2003 | Metrorragias                                       | 86 |

|            |  |
|------------|--|
| 03/04/2003 | Molestias relacionadas con la dentición            |
| 07/04/2003 | Morderse las uñas                                  |
| 16/05/2003 | Mucosidad  |
| 30/05/2003 | Náuseas  |
| 28/03/2003 | Náuseas de embarazadas                             |
| 02/06/2003 | Náuseas en embarazadas                             |
| 19/06/2003 | Necesidades especiales de memoria                  |
| 17/04/2003 | Nervios  |
| 09/06/2003 | Nerviosismo en bebés                               |
| 28/02/2003 | Neuralgia  |
| 20/06/2003 | Objetos dorados sucios                             |
| 22/05/2003 | Ojeras   |
| 03/02/2003 | Ojeras   |
| 03/02/2003 | Ojos cansados                                      |
| 13/05/2003 | Ojos irritados, conjuntivitis, bolsas en los ojos  |
| 03/02/2003 | Ojos legañosos o llorosos, orzuelos                |
| 24/06/2003 | Olor a transpiración                               |
| 03/02/2003 | Orzuelo  |
| 12/03/2003 | Osteoporosis                                       |
| 11/03/2003 | Osteoporosis                                       |
| 12/03/2003 | Osteoporosis                                       |
| 03/07/2003 | Pan casero   |
| 18/02/2003 | Parásitos en las plantas o, simplemente, necesidad |
| 29/05/2003 | Parásitos intestinales                             |
| 25/04/2003 | Párpados caídos, vista cansada (presbicia)         |
| 17/04/2003 | Patas de gallo                                     |
| 22/04/2003 | Pelo graso   |
| 05/05/2003 | Pequeñas heridas tras el afeitado                  |
| 05/05/2003 | Pequeñas quemaduras                                |
| 17/04/2003 | Pequeñas quemaduras, dolores de cabeza             |
| 16/06/2003 | Pesadez de estómago                                |
| 16/06/2003 | Picaduras de insectos                              |
| 28/03/2003 | Picaduras de pulgas                                |
| 15/04/2003 | Picaduras de pulgas                                |
| 13/03/2003 | Picores  |
| 13/03/2003 | Picores en las manos                               |
| 13/03/2003 | Picores, sudoración excesiva                       |
| 25/04/2003 | Piedras en el riñón                                |
| 15/04/2003 | Piel enrojecida por las alergias, picores, prurito |
| 07/02/2003 | Piel escamada, exfoliaciones                       |
| 19/03/2003 | Piel estropeada                                    |
| 26/05/2003 | Piel estropeada, dermatitis, psoriasis, reumatismo |
| 08/04/2003 | Piel grasa, espinillas                             |
| 17/04/2003 | Piel sucia, con impurezas                          |
| 27/02/2003 | Piel secas y estropeadas                           |
| 23/04/2003 | Piel secas y estropeadas                           |
| 03/04/2003 | Piel sensibles poco hidratadas                     |
| 29/04/2003 | Piernas pesadas, hinchadas, cansadas               |
| 29/04/2003 | Piernas pesadas, hinchadas, cansadas               |
| 15/01/2003 | Pies cansados                                      |
| 06/05/2003 | Pies cansados y doloridos                          |
| 06/05/2003 | Pies cansados y doloridos                          |
| 14/04/2003 | Pies dañados por el sudor, pequeños eccemas en las |
| 14/04/2003 | Pies hinchados, cansados y sudorosos               |
| 15/05/2003 | Pinchos en el pie                                  |

|            |   |
|------------|---|
| 04/02/2003 | Piojos  |
| 23/06/2003 | Plan de mantenimiento para 5 días                             |
| 23/06/2003 | Polillas  |
| 28/01/2003 | Polillas  |
| 12/06/2003 | Prevención de las quemaduras solares, manchas a causa del sol |
| 02/06/2003 | Prevención de problemas de dilatación durante el parto        |
| 22/04/2003 | Problemas de corazón  |
| 22/04/2003 | Problemas de corazón  |
| 28/02/2003 | Problemas de fertilidad                                       |
| 07/05/2003 | Problemas de garganta: faringitis, laringitis...              |
| 07/05/2003 | Problemas de garganta: faringitis, laringitis...              |
| 09/05/2003 | Problemas de hígado   |
| 05/06/2003 | Problemas de hígado, vejiga o riñón                           |
| 15/05/2003 | Problemas digestivos, úlceras                                 |
| 24/06/2003 | Problemas nerviosos   |
| 28/03/2003 | Problemas para dormir   |
| 14/03/2003 | Psoriasis   |
| 17/04/2003 | Psoriasis   |
| 17/04/2003 | Psoriasis   |
| 14/03/2003 | Psoriasis   |
| 20/06/2003 | Puntos negros, espinillas                                     |
| 23/05/2003 | Pústulas después de la varicela                               |
| 20/03/2003 | Quemadura solar   |
| 17/02/2003 | Quemaduras  |
| 12/06/2003 | Quemaduras por exceso de sol                                  |
| 18/04/2003 | Quemaduras solares  |
| 14/05/2003 | Quemaduras, forúnculos, hemorroides, pequeños golpes          |
| 20/03/2003 | Resfriado   |
| 27/01/2003 | Reuma   |
| 27/01/2003 | Reuma   |
| 15/05/2003 | Reumatismo, dolores musculares                                |
| 15/04/2003 | Rinitis alérgica, fiebre del heno, alergia al polen           |
| 10/04/2003 | Ronquera  |
| 21/03/2003 | Ronquidos   |
| 18/06/2003 | Rostro fatigado o piel con impurezas                          |
| 12/06/2003 | Rostro fatigado y agredido por el sol                         |
| 25/06/2003 | Rostro fatigado, piel con impurezas                           |
| 17/01/2003 | Rozaduras provocadas por los zapatos                          |
| 07/03/2003 | Sabañones   |
| 07/03/2003 | Sabañones   |
| 16/05/2003 | Sarro   |
| 04/06/2003 | Sed, tos  |
| 25/03/2003 | Sequedad vaginal  |
| 09/05/2003 | Sequedad vaginal  |
| 08/01/2003 | Sinusitis   |
| 08/01/2003 | Sinusitis   |
| 02/05/2003 | Sinusitis   |
| 15/04/2003 | sinusitis, rinitis  |
| 19/06/2003 | Sinusitis, rinitis  |
| 25/03/2003 | Sofocos   |
| 14/04/2003 | Sudoración excesiva   |
| 19/05/2003 | Supuración de los forúnculos                                  |
| 26/02/2003 | Tabaquismo  |
| 31/03/2003 |   |

|            |  |
|------------|--|
| 07/03/2003 | Tensión alta                                       |
| 15/05/2003 | Tensión alta                                       |
| 07/03/2003 | Tensión alta                                       |
| 07/03/2003 | Tensión baja                                       |
| 07/03/2003 | Tensión baja                                       |
| 22/05/2003 | Torceduras, pequeñas lesiones musculares           |
| 22/05/2003 | Torceduras, pequeñas lesiones musculares           |
| 23/04/2003 | Tortícolis, dolores reumáticos, artrosis en el cue |
| 19/06/2003 | Tos  |
| 10/04/2003 | Tos infantil                                       |
| 04/06/2003 | Tos irritativa                                     |
| 20/02/2003 | Tos seca   |
| 30/01/2003 | Úlcera gastroduodenal                              |
| 30/01/2003 | Úlcera gastroduodenal                              |
| 30/01/2003 | Úlcera gastroduodenal                              |
| 05/05/2003 | Uñas quebradizas                                   |
| 15/01/2003 | Varices  |
| 03/03/2003 | Vello no deseado                                   |
| 24/06/2003 | Vello oscuro y antiestético                        |
| 11/04/2003 | Verrugas   |
| 10/01/2003 | verrugas   |
| 30/05/2003 | Vértigos   |
| 30/05/2003 | Zumbido de oídos                                   |

## **ABUSO DEL ALCOHOL - RESACA**

### **Cocimiento de ortigas**

Este cocimiento de ortigas os dejará como nuevos, limpios, lúcidos y con energía en las mañanas de resaca, tras haber sufrido una intoxicación de alcohol.

### **Ingredientes**

Un puñado de hojas de ortiga

¼ l de agua

1 limón

### **Preparación**

Se hierven las hojas de ortigas en el agua durante 5 minutos y a continuación se cuela. El limón, en zumo, se añade en el momento de tomarlo.

### **Uso**

Tomar un vasito las mañanas de resaca, en ayunas.

## **ACIDO URICO - COLESTEROL**

### **Caldo de verduras**

La mala alimentación puede producir una subida de ácido úrico. Es una sensación como de cristalitos que se clavan en las articulaciones. Antiguamente era una enfermedad de reyes, debido a que sólo ellos podían permitirse el tipo de alimentación que la provoca: atracones de carne, marisco...

Este caldo, además de combatir el ácido úrico y el colesterol, embellece la piel.

### **Ingredientes**

½ l de agua

3 ramitas de perejil

½ cebolla

100 g de col

3 ramas de apio

1 limón (por toma)

### **Preparación**

Hervir todos los ingredientes, previamente picados o troceados, menos el limón, 15 minutos a fuego lento, dejarlo reposar y colarlo. Justo antes de tomárnoslo, añadiremos el zumo de un limón en cada toma.

### **Uso**

Tomarlo tres veces al día, antes de cada comida. En 30 días habremos reducido el ácido úrico.

## **ACNÉ**

### **Crema casera de piel de naranja (remedio 4)**

El acné preocupa a la gran mayoría de adolescentes. Este sencillo remedio puede reducir sus efectos.

### **Ingredientes**

La piel de 1 naranja

3 cucharadas de yogur natural

2 cucharadas de harina de avena

### **Preparación**

Se mezclan la piel de naranja, previamente rayada, el yogur natural y la harina de avena, hasta conseguir una textura de crema.

### **Uso**

Aplicar 2 veces por semana, según ella, pero lo podéis utilizar a diario.

## **ACUMULACIÓN DE LÍQUIDOS EN EL VIENTRE**

## **Cocimiento de avena**

Gracias a su fácil digestión y a su función reguladora, la avena soluciona los problemas por acumulación de líquidos en el vientre.

### **Ingredientes**

1 puñado de avena

½ l de agua

### **Preparación**

Hervir la avena en el agua durante 5 minutos, dejarlo reposar y colar.

### **Uso**

Tomarlo durante la jornada.

## **AEROFAGIA Y PROBLEMAS DIGESTIVOS, CALAMBRES, LARINGITIS, LLAGAS Y HONGOS EN LA BOCA, PICADURAS DE MEDUSA, HEMATOMAS, INSOMNIO, VARICES**

### **Vinagre de manzana casero**

La sidra, esa bebida apreciada especialmente en el norte de España, procede de una combinación de manzanas amargas, dulces y ácidas cuyo zumo se deja fermentar. Es diurética, digestiva y de muy bajo nivel alcohólico. Con ella se elabora un vinagre excepcional.

El vinagre de manzana es muy beneficioso para la salud, pues posee una potente combinación de sales minerales, materias orgánicas y ácido acético. Es muy rico en potasio, y también contiene fósforo, cloro, sodio, magnesio, calcio, azufre, hierro y flúor.

Aquellos que tengan unas necesidades especiales de potasio como las personas mayores, quien tome medicamentos diuréticos, o padezca de retención de líquidos deben tomar vinagre de manzana habitualmente. También en caso de agotamiento, enfermedades cardíacas y para evitar el endurecimiento de la pared arterial.

Eso sí, no a todo el mundo le conviene: quienes padecen úlceras gástricas, gastritis, estreñimiento o problemas intestinales deben abstenerse o tomarlo en pequeñas dosis.

### **Ingredientes**

Los posos de varias botellas de sidra

Un poco de sidra

### **Preparación**

Los restos turbios (posos) de varias botellas de sidra natural se meten en una botella de cuerpo ancho y cuello estrecho. Ésta se cubre con un paño de lino y se deja al sol o junto a un radiador, a 25 °C aproximadamente, durante 4 o 5 semanas.

Si ponemos un globo en el cuello de la botella veremos cómo se va hinchando conforme fermenta la sidra. A medida que pasan las semanas, observaremos que se va formando una capa superficial en nuestros posos de sidra: es la “madre” del vinagre.

A las 5 semanas comprobamos si el vinagre está ya suficientemente ácido; si es necesario, lo vertemos en un recipiente de barro y lo dejamos 2 o 3 semanas más, controlando su nivel de acidez, cubierto con un paño de algodón.

Cuando la acidez es ya suficiente, se cuela con un paño limpio y se le añade un poco de sidra para embotellar.

Guardando la “madre” podremos obtener más vinagre siempre que lo necesitemos, con sólo mezclar una porción con sidra nueva.

### **Uso**

El vinagre de manzana tiene muchísimos usos. Agregándole un poco a las legumbres, éstas se hacen más digestivas y mantecosas.

Añadiéndolo en nuestras comidas, favorecemos la regeneración de la flora intestinal, mejoramos la digestión facilitando la absorción de nutrientes y reforzamos nuestro sistema inmunológico.

También es un magnífico limpiador de cazuelas, del aluminio y de los cristales.

Con 2 cucharadas de vinagre diluidas en medio vaso de agua podemos hacer desaparecer la aerofagia y algunos problemas digestivos. Asimismo, con esa misma dosis tres veces al día combatimos los calambres, que se producen por falta de potasio.

Añadiéndole a esas 2 cucharadas de vinagre en medio vaso de agua una pizca de bicarbonato y haciendo gárgaras dos veces al día durante 2 o 3 jornadas se elimina la laringitis, el dolor de garganta, la afonía o la tos; las bacterias que provocan las enfermedades de garganta no soportan un medio ácido como el vinagre. En enjuagues bucales, el vinagre mejora las llagas y los hongos en la boca, y reduce la formación de sarro. Para las picaduras de medusa por ejemplo, se hace un barro con arcilla y vinagre de manzana y se aplica en la zona afectada.

Para los hematomas, se aplica directamente sobre ellos una compresa empapada en vinagre de manzana. Para el insomnio, medio vaso de agua templada con 2 cucharadas de vinagre de manzana y 1 cucharada de miel de azahar. Lo tomamos antes de acostarnos.

Y para las varices, si empapamos en vinagre unas vendas y las metemos en el frigorífico, por la noche nos las podremos colocar en las piernas notando su efecto muy rápidamente

## **AFECCIONES RESPIRATORIAS Y REUMÁTICAS- NEURALGIA**

### **Destilación de aceite esencial de yemas de pino**

Las plantas son un placer para la vista y también para el olfato. Muchas de ellas poseen propiedades aromáticas, que provienen de sus aceites esenciales, minúsculas gotas de aceite que les protegen contra bacterias, parásitos, hongos, y le aseguran la reproducción atrayendo a los insectos. Las esencias son el alma de las plantas, su energía vital. Es precisamente su contenido en aceites esenciales lo que convierte a muchas plantas en medicinales. Para obtener unas pocas gotas de aceite esencial se necesita una gran cantidad de planta. El sistema más común, conocido desde hace miles de años, e introducido en Europa por los árabes, consiste en la extracción de las sustancias aromáticas por destilación mediante el vapor de agua.

### **Ingredientes**

(Para el alambique casero)

Una olla a presión

Una malla (donde se depositan las plantas)

1,5 l de agua Un tubo de plástico de unos 5 m

Un recipiente grande de cristal

Una aceitera

Un recipiente pequeño

(Para la esencia)

Yemas de pino

### **Preparación**

(Del alambique)

Conectar el tubo a la válvula, sin el capuchón, de la olla exprés. Pasarlo a modo de serpentín (en forma de larga espiral) por un recipiente con agua fría, que deberá irse renovando a medida que se caliente o añadirse hielo. Conectar el otro extremo del tubo a otro recipiente, por ejemplo una aceitera, y ésta a otro pequeño recipiente de cristal a través de otro pequeño trozo de tubo de plástico.

(De la esencia)

Se preparan las yemas de pino, cortándolas. Se vierte en la olla una cantidad de agua de entre 10 y 6 veces la cantidad de materia prima y se carga la maya con las yemas. El agua no debe llegar a tocar la malla, dejando al menos un centímetro de separación entre una y otra. De ese modo, se cierra la olla a presión y se pone a calentar a fuego muy vivo.

A la salida, el vapor de agua, que ya se lleva consigo el aceite esencial, pasa por el recipiente del agua fría, que lo condensa, haciéndolo volver del estado gaseoso al líquido. El líquido que irá goteando poco a poco en la aceitera no es todavía la esencia, sino un agua esenciada en cuya superficie flota, al ser un aceite, la esencia.

Para separarlo, no hay más que ir vertiendo el agua de la aceitera a través del tubito dentro del último de los recipientes, hasta que se observe claramente que ya sólo queda la esencia, que va bajando por el tubo. Justo en ese momento se apretará con los dedos el tubo, pinzándolo para retener el aceite, que se verterá en otro recipiente a parte.

Es importante que durante el proceso de destilación no se acabe el agua de la olla para que no se chamusquen las plantas. A modo de indicación, puede decirse que desde que comienza a hervir la olla hasta que comienza a salir el aceite pueden pasar unos 10 minutos, y otros 4 hasta que pasa por los 5 metros de tubo de plástico. También es fundamental que la salida de la aceitera esté más baja que el orificio por el que ha entrado el agua esenciada, pues de otro modo no funcionaría la última parte del proceso, en que sepáramos el aceite esencial del agua.

Es probable que tras todas estas operaciones todavía quede un poco de agua en el frasquito del aceite esencial. El mejor modo de hacer la separación final es utilizar un cuentagotas o una jeringuilla cuando el líquido ya esté frío y la separación entre aceite y agua sea más clara.

#### **Uso**

El agua de yemas de pino huele muy bien y puede utilizarse como ambientador y colonia.

Depositar el aceite esencial en un recipiente de topacio, oscuro, para que se conserve bien, y guardarlo en un lugar seco.

Por vía oral, la esencia se toma disuelta en agua bajo prescripción médica.

Por vía externa, se disuelve en aceite. Además, también se utiliza como perfume. Sin disolver, se puede aplicar 1 gota en las sienes, coronilla y plantas de los pies.

Es balsámica, antiséptica y anticatarral.

## **AFONÍA**

### **Limón con bicarbonato**

Este sencillo remedio con limón y bicarbonato es muy eficaz contra la afonía.

#### **Ingredientes**

1 limón

Bicarbonato

#### **Preparación**

Se parte el limón en 4 trozos y se embadurnan en el bicarbonato.

#### **Uso**

Comer los trozos de limón, si resulta desagradable se puede licuar el cuarto de limón y añadir una pizca de bicarbonato antes de tomarlo.

## **AGOTAMIENTO NERVIOSO**

### **Licor de dátiles**

Gracias a su gran contenido energético, los dátiles son un buen remedio contra el agotamiento nervioso, el decaimiento o el crecimiento anómalo de los niños... Además, pueden comerse en abundancia, porque son muy digestivos. Un buen coñac, en su justa medida, también puede ser una buena medicina, por sus propiedades vasodilatadoras. Y la vainilla, por su parte, es un excelente tónico nervioso. El licor de dátiles, por lo tanto, reúne todas estas propiedades, además de ser afrodisíaco, es decir que estimula la sexualidad. Resulta ideal para el agotamiento nervioso, que también tiene mucho de físico.

#### **Ingredientes**

20 dátiles sin hueso

1 trozo de palo de vainilla

1 botella de coñac

#### **Preparación**

Poner los dátiles y el trozo de vainilla en un tarro grande y terminar de llenarlo con el contenido de la botella de coñac. Taparlo bien, cuidándose de que quede bien cerrado y guardarlo en un lugar fresco y oscuro. Dejarlo entonces macerar durante 40 días, agitándolo cada 2 o 3.

#### **Uso**

Tomarlo con moderación al sentirse decaído. Un chupito es una dosis suficiente.

## **ALERGIAS DE PIEL – DERMATITIS - ROJECES**

Echar 3 C de flor de saúco en  $\frac{1}{2}$  l de agua hirviendo. Dejar hervir unos segundos. Reposar 1 minuto. Bien caliente, inhalar, para desatascar la nariz. También bien caliente, aplicar sobre la piel con un algodón.

## **ALERGIAS AL SOL**

- 10 días antes de tomar el sol tomar 6 a 10 cápsulas al día de levadura de cerveza. Para evitar las quemaduras y afianzar el bronceado.

## **ALERGIAS DE NARIZ – DESATASCAR NARIZ**

- Llenar  $\frac{3}{4}$  partes de un cuentagotas de agua con sal. Añadir 3 gotas de limón y 1 gota de esencia de pino. Echar un cuentagotas lleno en la fosa nasal, aspirando al mismo tiempo fuertemente.

## **ALERGIA AL POLEN**

### **Jugo con rabanitos**

Rinitis alérgica, fiebre del heno o alergia al polen, de las tres formas se conoce esta afección tan común que se manifiesta por la irritación e inflamación de las membranas nasales, a menudo acompañada de mocos, estornudos y hasta irritación en los ojos.

Este remedio hace desaparecer la mucosidad.

### **Ingredientes**

4 cucharadas de vinagre

1 vaso de agua

1 chorro de zumo de rabanitos

Un chorrito de limón

### **Preparación**

Han de mezclarse bien los cuatro ingredientes.

### **Uso**

Deben tomarse 4 vasos al día durante 5 días; medios vasos si se trata de niños.

## **ANEMIA**

### **Sopas de ajo**

Las sopas de ajos son un alimento muy nutritivo. Con este plato de toda la vida combatiremos la anemia.

### **Ingredientes**

(para 4 personas)

Pan duro (2 rebanadas por persona si sin pequeñas, 1 si son grandes)

6 dientes de ajo

$\frac{1}{2}$  vaso de aceite

$\frac{1}{2}$  cucharada de pimentón

2 l de agua

Aceite

Sal

### **Preparación**

Se machacan un poco los ajos y se fríen en aceite. Cuando se han dorado un poco se le añade el pan y, por último, el pimentón (hay quien le pone también comino), ya fuera del fuego para que no se queme. En seguida se le agrega el agua y se deja hervir una media hora a fuego lento.

#### **Uso**

Tradicionalmente, se comía como cena, pero cualquier momento es bueno.

## **ANEMIA**

### **Friegas con jerez y huevo**

Los anémicos suelen sentir frío sin motivo aparente, sobre todo en los pies y en las manos. Este antiguo remedio se utilizaba para calentarlos.

#### **Ingredientes**

½ vaso de vino de Jerez

2 huevos

#### **Preparación**

Simplemente, se mezclan bien los dos ingredientes.

#### **Uso**

Dar friegas con esa mezcla en la espalda del anémico.

## **ANEMIA**

### **Compota de calabaza**

La calabaza contiene gran cantidad de vitaminas y proporciona ácido fólico, cuya falta también puede ser motivo de anemia.

#### **Ingredientes**

1 l de agua

Un trozo de calabaza

1 manzana

6 orejones

Un puñado de pasas de corinto

#### **Preparación**

Partimos la calabaza, que debería ser roja o anaranjada, en pequeños pedazos pequeños y la añadimos al puchero junto con la manzana picada, las pasas de corinto y los orejones. Lo hervimos en agua durante 15 minutos hasta que logramos una papilla, que iremos aplastando con un tenedor. El agua se ha de evaporar y el puré quedar espeso.

#### **Uso**

Tomarla en desayunos y comidas durante varios días.

## **ANEMIA - COLESTEROL ALTO**

### **Canapé mexicano de aguacate**

Esta es una nutritiva y digestiva receta mexicana con aguacate.

#### **Ingredientes**

1 aguacate

2 dientes de ajo

3 o 4 gotas de tabasco

1 chorrito de aceite de oliva

sal

zumo de limón

#### **Preparación**

Se trocea el aguacate, se reserva, y se prepara una salsa con los dientes de ajo picados, así como el tabasco, el aceite de oliva y un poquito de sal y limón. A continuación, se mezcla el aguacate con la salsa, machacándolo todo hasta conseguir una textura de puré.

## **ANGINAS INFLAMADAS- DOLOR PREMENSTRUAL**

### **Saquito de sal marina**

Éste es un remedio de antaño, muy eficaz y sencillo.

#### **Ingredientes**

Sal marina

#### **Preparación**

Calentar sal marina y llenar un saquito de tela con ella.

#### **Uso**

En caso de anginas, ponerlo en el cuello del niño y sujetarlo con una bufanda. Lo importante es evitar que se vayan el calor y los vapores que desprende la sal marina.

En caso de dolores menstruales, aplicarlo en el sacro y en la zona de las ingles, a la altura de los ovarios. de televisión

## **ANOREXIA NERVIOSA, BULIMIA**

### **Reconstituyente desde Venezuela**

Este remedio es un reconstituyente que ayudó a la persona que nos lo ha enviado desde Venezuela a superar la anorexia nerviosa y la bulimia.

#### **Ingredientes**

2 yemas de huevo

12 clavos de especia

½ litro de vino quinado

1 palo de canela en rama

20 gotas de esencia de caléndula

#### **Preparación**

En primer lugar, batimos las dos yemas con un chorrito de vino quinado para ayudar al batido. A continuación, lo introducimos en un recipiente, a poder ser opaco, y le añadimos la canela, la esencia de caléndula, los clavos de especia y el resto del vino quinado. Si el tarro no es oscuro, lo cubriremos con un trapo y lo dejaremos 3 noches al sereno. Por supuesto, durante el día debemos recogerlo a la sombra, evitando que le dé el sol.

#### **Uso**

Cada día se deben tomar tres tacitas mientras se acaba la primera botella, sólo dos de la segunda y, para acabar, una tacita de la tercera botella.

## **ANSIEDAD**

- Hervir 3 C de avena en  $\frac{1}{4}$  l de agua. Tomar una taza antes de cada comida.
- Tomar lechuga. Por la noche produce gases, no conviene.

## **ANSIEDAD Y TENSIÓN POSPARTO, GRIETAS EN EL PECHO**

### **Infusión de melisa**

La melisa es ligeramente sedante, balsámica y cicatrizante. Por eso puede resultar muy beneficiosa frente a la ansiedad y la tensión características del posparto. Además, por vía externa cura las grietas en el pecho.

### **Ingredientes**

1 cucharadita de melisa seca  
20 cl de agua (aproximadamente 1 taza)

### **Preparación**

Llevar el agua a ebullición, retirarla del fuego y añadir la melisa. Dejarla reposar unos minutos y colar.

### **Uso**

Tomar 3 tazas de infusión al día en caso de ansiedad y tensión.

Para las grietas en el pecho ha de aplicarse directamente la infusión con una gasa en la zona afectada.

Incluso sin necesidad de que haya grietas, la melisa relajará los senos después de haber dado de mamar al bebé.

## **ANSIEDAD POR LA COMIDA**

### **Infusión de lúpulo**

Este remedio es un complemento ideal de los consejos para reducir el sobrepeso.

### **Ingredientes**

1 cucharadita de flores de lúpulo  
½ vaso de agua

### **Preparación**

Llevar el agua a ebullición y retirarla del fuego. Añadir el lúpulo y dejarlo reposar unos minutos. Por último, colar.

### **Uso**

Tomarla cuando se sienta la ansiedad. Pero no más de 2 o 3 trazas al día.

## **APATÍA**

- Tostar 1 raíz de diente de león. Añadir un puñadito a  $\frac{1}{4}$  l de agua y hervir 2 mn. Tomar una taza antes de las tres comidas

## **ARENILLA EN LOS RIÑONES - GOTAS**

### **Caldo de ortigas**

La ortiga es el patito feo de las plantas; se la desprecia porque irrita al tocarla, pero posee innumerables virtudes medicinales. Todos deberíamos incorporar la ortiga a nuestra dieta. El caldo de ortigas es un excelente purificador de la sangre; y además, tiene tan buen sabor que hay quien lo confunde con el caldo de marisco.

### **Ingredientes**

Un plato de ortigas

Agua

Sal

Aceite

### **Preparación**

Troceamos y lavamos las ortigas, y las echamos en un cazo con agua y sal. Las dejamos cocer a fuego lento entre 15 y 20 minutos. Por último, una vez cocidas, colamos el caldo y le añadimos un chorrito generoso de aceite.

### **Uso**

Se puede tomar una tacita al día.

## **ARRUGAS**

### **Crema antiarrugas con aloe**

Las virtudes conservantes de la piel por parte del aloe se conocen desde la antigüedad. Según el Evangelio de San Juan, el cuerpo muerto de Jesús fue envuelto en un sudario de lino con una mezcla de aloe y mirra. Precisamente con aloe se elabora esta crema antiarrugas.

#### **Ingredientes**

50 g de pepino  
50 g de pulpa de aloe  
50 ml de agua destilada

#### **Preparación**

Se bate el pepino con su pulpa y se le añade el aloe y el agua destilada, mezclándolo todo.

#### **Uso**

En cutis normales o grasos puede aplicarse directamente la mezcla con un pincel. En cutis delicados se decantará, utilizándose sólo el líquido.

Debe dejarse actuar toda la noche y lavarse por la mañana con agua templada.

El preparado ha de elaborarse cada 7 días, pues no puede conservarse por más tiempo.

Si las arrugas son recientes y poco profundas se apreciarán resultados notables

## **ARTRITIS REUMATOIDE**

#### **Oleato de manzanilla**

Aunque parezca un contrasentido, son sobre todo los jóvenes quienes sufren artritis reumatoide. La alimentación es la explicación. Deben evitarse en lo posible el azúcar, las chucherías y la carne.

#### **Ingredientes**

100 g de manzanilla  
250 ml de aceite de germen de trigo

#### **Preparación**

Juntamos en un tarro la manzanilla y el aceite y lo dejamos macerando 15 días dentro de un armario. Pasado ese tiempo, sólo queda colarlo.

#### **Uso**

Untárselo en las zonas afectadas por la artritis reumatoide.

## **ARTRITIS REUMATOIDE**

#### **Cocimiento de corteza de sauce y harpagofito**

Aunque parezca un contrasentido, son sobre todo los jóvenes quienes sufren artritis reumatoide. La alimentación es la explicación. Deben evitarse en lo posible el azúcar, eliminando las chucherías y controlando la carne.

#### **Ingredientes**

¼ l de agua  
1 puñado de corteza de sauce  
1 puñado de harpagofito

#### **Preparación**

Hervir durante 10 minutos a fuego lento la corteza de sauce y el harpagofito en el agua. A continuación, dejarlo reposar otros 10 minutos y colar.

#### **Uso**

Debe tomarse tres veces al día, antes de cada comida.

## **ARTRITIS - GOTA**

#### **Cocción de rabos de cereza**

De la cereza se aprovecha todo, hasta el rabo.

#### **Ingredientes**

30 g de rabillos de cerezas (unas 2 cucharadas)

## **¼ l de agua**

### **Preparación**

Hervir los rabillos de cereza en el agua durante 5 minutos. A continuación sólo ha de filtrarse y edulcorarse.

### **Uso**

Beber 1 vaso al día en 3 tomas.

## **ARTROSIS**

### **Cocimiento de cola de caballo y raíz de malvavisco**

Para combatir la dolorosa artrosis debe empezarse por eliminar en lo posible de la dieta grasas, azúcares, alcohol y carnes rojas. Este cocimiento de cola de caballo y malvavisco será también de gran ayuda.

### **Ingredientes**

Cola de caballo

Raíz de malvavisco

¼ l de agua

### **Preparación**

Hervir en agua la cola de caballo y la raíz de malvavisco 5 minutos a fuego lento.

### **Uso**

Tomar una taza tres veces al día, antes de cada comida.

## **ASTENIA**

### **Infusión de menta y cola de caballo**

La principal característica de la astenia es el cansancio súbito, como si de repente el aire pesara sobre los hombros. Éste es un viejo pero eficaz remedio.

No obstante, quien sienta un cansancio persistente deberá consultar al médico para descartar algún trastorno asociado al agotamiento.

### **Ingredientes**

30 g de menta

30 g de cola de caballo

¼ l de agua

### **Preparación**

Llevar el agua a ebullición y retirarla del fuego. Añadir la menta y la cola de caballo y dejar posar 5 minutos. Pasado ese tiempo, debe colarse.

### **Uso**

Tomarla cuando se sienta la fatiga.

de la semana

## **ASTENIA PRIMAVERAL**

### **Ensalada energética**

Esta ensalada no sólo aporta mucha energía y vitaminas mediante los frutos secos y la manzana, sino que gracias al apio, el diente de león y el limón, limpia las “cañerías” del organismo.

### **Ingredientes**

2 manzanas

100 g de apio

25 g de avellanas

25 g de nueces

100 g de mayonesa

Una pizca de jengibre

Hojas de diente de león

1 limón

### **Preparación**

Se trocean las manzanas, con piel, y el apio y se pican, si se prefiere, las avellanas y las nueces. Se exprime el limón y se mezclan todos los ingredientes en un recipiente grande.

### **Uso**

Esta ensalada es especialmente apropiada en primavera, si se encuentra uno bajo de energía.

## **ASTENIA PRIMAVERAL**

### **Zumo de pomelo con jalea**

La astenia primaveral consiste en una sensación de decaimiento físico e intelectual, de desazón y desgana. Estos episodios de cansancio y fatiga leves se producen habitualmente con la llegada de la primavera y se desconoce su origen. He aquí un remedio para esa sensación de fatiga.

### **Ingredientes**

1 pomelo

1 ampolla de jalea real

Canela en rama

### **Preparación**

Exprimir el zumo del pomelo y mezclarlo con el resto de ingredientes.

### **Uso**

Debe tomarse por las mañanas, para empezar el día con energía.

## **ASTILLA CLAVADA EN EL PIE**

### **Remojo de agua con sal**

A todos se nos ha clavado alguna vez una astilla en la piel y no ha habido manera de sacársela. Ésta es una fórmula infalible contra esa circunstancia tan molesta.

### **Ingredientes**

Agua

Sal marina

### **Preparación**

Disolver la sal en el agua.

### **Uso**

Poner el dedo en remojo un cuarto de hora. Pasado ese tiempo la astilla saldrá sin mayores problemas con ayuda de unas pinzas o incluso apretando con las uñas.

## **BAJADA DE DEFENSAS**

### **Mermelada de mandarinas**

La confitura de mandarina es una forma sencilla y muy rica de hacer que incluso los niños ingieran la tan necesaria vitamina C, que facilita la eliminación de toxinas y previene los resfriados.

### **Ingredientes**

1 kg de mandarinas

½ vaso de agua

vainilla

250 g de azúcar

### **Preparación**

Se cortan las mandarinas por la mitad, se les quita la piel, y las pepitas si las tienen. Se ponen en una cazuela de barro, se les echa el agua, se espolvorean con vainilla y con la corteza de las propias mandarinas y se pone todo a hervir. Cuando el agua rompa a hervir se le añadirá el azúcar. Se ha de tapar, pero también removerse con frecuencia para que no se pegue el azúcar mientras hierve, 45 minutos, a fuego lento.

Tras ese tiempo, se pasa a tarros de cristal previamente esterilizados. Si se prefiere, se puede triturar la confitura en ese momento. Los tapamos enseguida y los ponemos boca abajo. De ese modo conseguiremos una media conserva, que puede durar varios meses en buen estado. Si preferimos una conserva que dure años, herviremos los botes cerrados al baño maría durante  $\frac{3}{4}$  de hora o 1 hora.

#### **Uso**

No existe una dosis recomendada, pero como de cualquier dulce, no debe abusarse. Por supuesto, no es apta para diabéticos.

## **BAJADA DE DEFENSAS**

### **Tónico reconstituyente de yogur y fresas**

El yogur combina bien con todo tipo de frutas, y mezclado con las fresas se convierte en un poderoso reconstituyente para cuando estamos agotados y necesitamos cargar las pilas.

#### **Ingredientes**

3 yogures

8-10 fresas

#### **Preparación**

Troceamos previamente un poco las fresas y lo mezclamos todo triturándolo con la batidora.

#### **Uso**

Es conveniente tomarlo nada más hacerlo.

## **BAJO TONO VITAL**

### **Caldo reconfortante**

Este caldo es un sano reconfortante enviado por un amigo de la Botica de la Abuela.

#### **Ingredientes**

2 tostadas de pan integral

1 l de agua

5 ajos

1 ramillete de tomillo

1 pizca de sal

1 chorrito de aceite de oliva

#### **Preparación**

Hervir todos los ingredientes media hora a fuego lento y a continuación colar.

#### **Uso**

En los casos de acidez gástrica, o si se prepara para niños, es recomendable reducir la cantidad de ajo y el tomillo.

## **BAJO TONO VITAL**

### **Paté de aguacate**

Este reconstituyente muscular alimenta, revitaliza y cura. Tómese para subir el tono vital y para las molestias en la garganta a causa del frío y de la humedad.

#### **Ingredientes**

Aguacate

Miel

#### **Preparación**

Untar el aguacate, previamente pelado, en pan tostado y añadirle miel.

#### **Uso**

Tomarlo antes de acostarse.

## **BLOQUEO MENTAL DEL ESTUDIANTE**

### **Infusión de pasiflora**

El “bloqueo mental” atenaza a muchos estudiantes en pleno examen. Para prevenirlos nada mejor que la pasiflora (también llamada flor de la pasión o pasionaria), con su excelentes propiedades sedantes y antiespasmódicas.

### **Ingredientes**

1 cucharada de pasiflora  
250 ml de agua (1 vaso)

### **Preparación**

Llevar el agua a ebullición y retirarla del fuego. Añadir la pasiflora y dejarla reposar unos minutos antes de colarla.

### **Uso**

Tomar 3 infusiones al día.

## **BOQUERAS**

### **Cataplasma de parietaria**

Las boqueras son excoriaciones que se forman en las comisuras de los labios y resultan molestas porque impiden abrir la boca con facilidad.

### **Ingredientes**

Hojas de parietaria

### **Preparación**

Machacar unas cuantas hojas con las manos.

### **Uso**

Aplicarlas sobre las boqueras y poner una tiritita para sujetarlas. Utilizar el remedio cada noche hasta que desaparezcan.

## **BOQUERAS**

### **Levadura de cerveza y germen de trigo**

Las boqueras son excoriaciones que se forman en las comisuras de los labios y resultan molestas porque impiden abrir la boca con facilidad. La vitamina B6 previene su aparición.

### **Ingredientes**

Levadura de cerveza

Germen de trigo

### **Preparación**

Ninguna.

### **Uso**

Tomar, antes de las comidas, una cucharada sopera que contenga a partes iguales los dos ingredientes.

## **BRONQUITIS, CONGESTIÓN DE LAS VÍAS RESPIRATORIAS**

### **Orujo de cortezas**

Pese a su rugosidad, la corteza del roble soluciona los problemas de alguna de las zonas más delicadas de nuestro organismo, como el aparato respiratorio. Este remedio es uno de los más eficaces para limpiar los bronquios de los fumadores.

### **Ingredientes**

2 trocitos de corteza de roble  
2 trocitos de corteza de encina

2 trocitos de corteza de pino

2 pizcas de ortiga

2 pizcas de romero

1,5 l de orujo

#### **Preparación**

Poner a fuego lento el orujo y añadir los trocitos de corteza. Tras 10 minutos, retirarlo del fuego, añadirle el romero y la ortiga y dejar reposar el resultado durante 24 horas. Por último, pasado ese tiempo, debe filtrarse.

#### **Uso**

Tomar 2 cucharadas del remedio con leche caliente, en ayunas y otras dos antes de acostarse, durante 40 días.

## **CABELLO CON FALTA DE BRILLO Y VIGOR**

#### **Champú de aloe y miel**

Antiguamente en las farmacias se usaba el aloe sobre todo para uso externo: cremas, leches hidratantes, emulsiones para masajes... Al parecer, la legendaria juventud y belleza de Cleopatra se basaba en baños diarios de aloe y miel.

Este champú con aloe para cabellos normales deja el pelo brillante y sedoso.

#### **Ingredientes**

100 ml de champú de miel

200 ml de zumo de aloe

2 cucharadas de whisky

#### **Preparación**

Mezclar los 3 ingredientes y revolver con energía. El resultado debe conservarse en la oscuridad en una botella durante 6 meses.

#### **Uso**

El champú no pueden usarlo personas con cabellos gramos o secos, sólo normales. Tras 1 semana utilizándolo, el cabello adquiere vigor y un aspecto brillante y sedoso.

## **CABELLO DÉBIL**

#### **Desayuno energético**

El cabello también necesita una buena alimentación, pues es el camino más corto para dar vida y salud a nuestro pelo.

#### **Ingredientes**

1 cucharada de germen de trigo

1 cucharada sopera de levadura de cerveza

1 cucharada sopera de lecitina de soja

1 cucharada sopera de miel (romero, tomillo o brezo)

Una puntita de polen de abejas molido

1 yogur

#### **Preparación**

Se diluyen en un yogur la levadura de cerveza, la lecitina y el polen, y se añade miel para endulzar.

#### **Uso**

Tomarlo cada día en ayunas. En siete días, se nota cómo el pelo crece mucho más deprisa, con más brillo y fuerza.

## **CABELLO DÉBIL**

#### **Tinte de henna con tintura de romero**

La henna es una planta que se cultiva en el norte de África y en Oriente Medio, donde su polvo se aprovecha para usos cosméticos. Con el se puede elaborar un excelente tinte natural, algo más trabajoso de aplicar que los tintes actuales, pero que, gracias a la tintura de romero, aporta la ventaja de fortalecer el pelo, la raíz y el cuero cabelludo.

#### **Ingredientes**

100 g de romero seco

1 l de orujo o vodka

70-100 g de henna

#### **Preparación**

Se echa el romero en una botella o frasco de boca ancha. Se añade el licor y se cierra el recipiente. Ha de macerar durante 9 días, removiendo el contenido de vez en cuando. Pasado ese tiempo, lo colamos en una botella. El líquido resultante es un excelente alcohol de romero, para masajes y friegas. Pero nosotros tomamos la pulpa y la ponemos sobre una gasa para escurrirla por el sistema del torniquete, apretando y estrujando con la gasa los restos del romero hasta conseguir unas gotas de lo que será la tintura de romero. Necesitaremos 10 ml, un vaso de chupito. Reservamos esa tintura y en otro recipiente mezclamos la henna con un poco de agua caliente, la suficiente para conseguir, removiendo, una pasta homogénea. Ya sólo queda añadir los 10 ml de tintura de romero y tenemos el tinte listo para ser usado.

#### **Uso**

Aplicar con un pincel sobre las raíces del pelo con cuidado de no mancharse la cara. A continuación se cubre el cabello con un gorro de baño y se deja actuar entre una hora y hora y media. Trascurrido ese tiempo, sólo queda aclararse el pelo.

## **CABELLO DÉBIL**

#### **Mascarilla nutritiva para el cabello**

Una amiga de la Botica de Granada nos envía esta mascarilla nutritiva para el pelo.

#### **Ingredientes**

1 huevo

1 chorrito de aceite de oliva

2 cucharadas de miel

#### **Preparación**

Batir el huevo y mezclar el resultado con los otros dos ingredientes; primero el aceite y después la miel. La pasta debe tener una textura intermedia, ni líquida ni sólida.

#### **Uso**

Aplicar la mascarilla directamente en el pelo, friccionando bien. A continuación, cubrirse la cabeza con una toalla, impregnada en agua y escurrida, y mantenerla una media hora. Pasado ese tiempo, hay que lavarse con un champú adecuado.

Para mejorar el brillo del cabello, se puede hacer el aclarado con agua mezclada con un poco de vinagre.

## **CABELLO DÉBIL**

#### **Zumo de col**

La col tiene muchas vitaminas y fortalece el cabello.

#### **Ingredientes**

Hojas de col

#### **Preparación**

Licuar las hojas de col.

#### **Uso**

Tomar medio vaso antes de comer y antes de cenar.

## **CABELLOS GRASOS Y CON CASPA**

### **Loción para cabellos grasos y con caspa**

Cuando el pelo sufre el castigo de los agentes externos (contaminación, polvo, etc.) es aconsejable **nutrirlo con miel o con limón.**

#### **Ingredientes**

Zumo de limón

Zumo de cebolla

#### **Preparación**

Mezclar a partes iguales.

#### **Uso**

Masajear con firmeza el cuero cabelludo antes de acostarse. Dormir con el pelo bien mojado y cubierto con una toalla o un trapo de tejido natural. Lavar y aclarar a la mañana siguiente.

## **CABELLOS SECOS Y CASTIGADOS**

### **Loción para cabellos secos y castigados**

Cuando el pelo sufre el castigo de los agentes externos (contaminación, polvo, etc.) es aconsejable nutrirlo con miel o con limón.

#### **Ingredientes**

Zumo de limón

Zumo de cebolla

1 cucharadita de miel de romero

#### **Preparación**

Mezclar a partes iguales los dos zumos y añadir la miel.

#### **Uso**

Masajear con firmeza el cuero cabelludo antes de acostarse. Dormir con el pelo bien mojado y cubierto con una toalla o un trapo de tejido natural. Lavar y aclarar a la mañana siguiente.

## **CAÍDA DEL CABELLO**

### **Loción de ortiga**

Esta loción de ortiga estimula y fortalece el cuero cabelludo, frenando la caída del cabello.

#### **Ingredientes**

2 puñados de hojas frescas de ortiga

300 ml de alcohol de friegas

Agua destilada

#### **Preparación**

Se ponen las hojas de ortiga en un recipiente y se vierte dentro el alcohol de friegas. A continuación, se agrega agua destilada hasta cubrir las hojas y se deja 4 días macerando. Pasado ese tiempo se filtra con una gasa y se deposita el líquido en un frasco.

#### **Uso**

Por la noche, masajear el cuero cabelludo con la loción y cubrirlo a continuación con una toalla durante entre 5 y 10 minutos. Después, el aclarado ha de ser suave y, a la mañana siguiente, se utilizará un champú no agresivo.

## **CAÍDA DEL CABELLO**

### **Loción de raíz de ortiga**

Muchas razones explican la alopecia: herencia familiar, agresiones externas o desarreglos internos. Lo ideal es buscar la raíz del problema, que no suele radicar precisamente en la cabeza sino en otro lugar de nuestro cuerpo. No obstante, existen remedios sencillos, basados en productos de la naturaleza, para activar el crecimiento del cabello y para protegerlo.

#### **Ingredientes**

1 puñado de raíz de ortiga troceada

¼ l de agua

### Preparación

Cocer a fuego lento durante 10 minutos.

### Uso

Masajear con firmeza el cuero cabelludo.

## **CAÍDA DEL CABELLO - PELO GRASO - CASPA**

### **Jarabe de algas**

Las algas atesoran un montón de vitaminas, minerales, gelatinas... ideales para nuestros huesos y nuestras articulaciones, pero también para nuestro cabello. El agar-agar, por ejemplo, tiene mucha keratina, el hijiki contiene una gran cantidad de calcio, y el kombu es rico en yodo.

### **Ingredientes**

1 l de vino blanco

10 g de algas agar-agar

10 g de algas hijiki

10 g de algas kombu

### Preparación

Echamos un litro de vino blanco en una cazuela y añadimos las algas. Lo hervimos a fuego lento durante 15 minutos y a continuación lo vertemos en un tarro con cierre hermético. Lo dejamos macerar durante 3 días en un lugar seco y oscuro, agitándolo de vez en cuando.

Pasado ese tiempo, colamos el cocimiento. Es recomendable que el recipiente esté caliente, para licuar la gelatina del agar-agar. Por último, le añadimos melaza (tanta como líquido haya resultado de colarlo) y lo mezclamos bien.

### Uso

Tomar un chupito tres veces al día, antes de cada comida. En menos de un mes notaréis el efecto.

Como el agar-agar es muy gelatinoso, es probable que debáis calentar el jarabe al baño maría cada vez que os lo vayáis a tomar.

## **CAÍDA DEL PELO**

### **Emplasto de arcilla**

Con la arcilla se puede inducir la salida del cabello, especialmente en la mujer.

### **Ingredientes**

Arcilla

Agua

### Preparación

Conseguir barro mezclando agua y arcilla.

### Uso

Friccionar la cabeza con la arcilla y dejarla actuar unos minutos hasta que se seque. A continuación, aclarar con agua y vinagre de manzana.

## **CALAMBRES**

Ver AEROFAGIA

## **CÁLCULOS RENALES**

## **Jarabe de rabanitos**

Una amiga de la Botica de Barcelona nos envía este remedio de rabanitos que ayuda a expulsar los cálculos renales sin apenas dolor.

### **Ingredientes**

4 o 5 rabanitos

1 cucharada de azúcar

### **Preparación**

Cortar los rabanitos, ponerlos dentro de una taza y espolvorearlos con el azúcar.

Dejarlo macerar toda la noche (unas 12 horas). A la mañana siguiente puede colarse la mezcla para obtener el jarabe.

### **Uso**

Tomarlo cada mañana en ayunas hasta expulsar los cálculos

## **CALENTURA EN LOS LABIOS**

### **Pasta de bicarbonato**

Un remedio para las calenturas de los labios, inofensivo incluso para los niños. Se tiene a mano, el agua puede sustituirse por el zumo de un limón. La pasta dentífrica es igualmente eficaz.

### **Ingredientes**

Bicarbonato sódico

Agua

### **Preparación**

Hacer una pasta mezclando ambos ingredientes.

### **Uso**

Aplicarla en los labios hasta tapar la “burbujita”.

## **CALLOS O DUREZAS**

### **Compresas de hiedra y ajo**

Gracias a sus propiedades emolientes, la hiedra cura los callos y las durezas.

### **Ingredientes**

Ajo

Hiedra

### **Preparación**

Se machacan en un mortero el ajo y la hiedra. Una vez bien triturado, se deposita en una gasa o compresa.

### **Uso**

Aplicarlo sobre la dureza y cubrir con esparadrapo. A los pocos días desaparecerá.

## **CANDIDIASIS VAGINAL**

### **Yogur bio con jugo de aloe vera**

La candidiasis es una infección causada por un hongo que suele aparecer en la vagina. Causa escozor, ardor, hinchazón, dolor...

### **Ingredientes**

1 yogur bio

1 chorrito de jugo de aloe vera

### **Preparación**

Se mezclan los dos ingredientes. Para medir la cantidad de jugo de aloe vera se puede utilizar el envase vacío del yogur llenándolo hasta la mitad.

## **Uso**

Este remedio puede usarse tanto por vía interna como externa.

Por vía interna nos lo tomaremos cada día en ayunas. Podemos añadirle una cucharada de miel de brezo, que además de ser beneficiosa para las infecciones urinarias endulzará el sabor.

Por vía externa nos la aplicaremos cada noche en la vulva sujetándolo con una compresa. Por la mañana nos limpiaremos concienzudamente la zona con agua templada y un chorrito de vinagre de manzana, aproximadamente medio vaso.

En unos días desaparecerán los síntomas.

## **CARA APAGADA O CON IMPUREZAS**

### **Crema tonificante facial de rosas**

La rosa es el ingrediente principal de un excelente tonificante facial.

#### **Ingredientes**

10 ml de aceite de almendras dulces

20 g de lanolina

20 ml de agua de rosas (véase el ungüento de agua de rosas)

#### **Preparación**

Templar al baño María el aceite de almendras dulces, la lanolina y el agua de rosas y homogeneizar la mezcla. Se deja enfriar y se guarda en un frasco oscuro.

## **Uso**

Tras dejarla enfriar, puede aplicarse directamente en la cara.

## **CASPA**

### **Loción de romero y tomillo**

Una amiga de la Botica ha enviado este remedio para la caspa.

#### **Ingredientes**

1 cucharada de romero

1 cucharada de tomillo

½ l de agua

#### **Preparación**

Llevar el agua a ebullición y añadir el romero. Dejarlo 5 minutos al fuego y retirarlo. Agregar entonces el tomillo y dejar reposar el cocimiento 15 minutos más. Por último, tras reposar, debe colarse.

## **Uso**

Aplicar el cocimiento en seco y no aclarar el pelo después.

Si además de caspa se tiene el pelo graso puede añadirse una cucharada de vinagre de manzana al cocimiento.

## **CATARRO**

### **Jarabe de cebolla**

El catarro no es más que una respuesta del organismo para quemar toxinas. Y nada mejor que la cebolla para eliminarlas.

#### **Ingredientes**

1 cebolla grande

2 vasos de vino blanco

150 g de miel

#### **Preparación**

En un recipiente de barro, echamos una cebolla grande, ya pelada y troceada y añadimos dos vasos de buen vino blanco. Lo dejamos macerando 24 horas. Pasado ese tiempo, lo colamos, templamos un poco el

líquido resultante al fuego y añadimos la miel (puede ser de mil flores, de tomillo o de eucalipto), que así se disolverá fácilmente. Una vez bien mezclado, lo guardamos en un tarro de cristal.

#### **Uso**

Medio vasito, cuatro veces al día: en ayunas, a media mañana, a media tarde y antes de acostarse. Seguir el tratamiento durante aproximadamente una semana.

## **CEFALEA**

### **Fomento de vinagre**

Este remedio para las cefaleas a base de vinagre se denomina fomento y se aplica con paños exteriormente.

#### **Ingredientes**

Vinagre de vino o manzana

Esencia de manzanilla

#### **Preparación**

Se calienta ligeramente un poco de vinagre al baño maría y se vierte en una taza. Para terminar, le añadimos unas gotas de esencia de manzanilla.

#### **Uso**

Empapamos en el vinagre unos paños, los escurrimos y los ponemos sobre la frente, no retirándolos hasta que estén secos. Repetir cada mañana, en ayunas, el fomento si los dolores de cabeza se reproducen con frecuencia.

## **CELULITIS**

### **Infusión de abedul**

Se dice que allí donde arraiga un abedul el agua se seca, se descalcifica el terreno y se desmineraliza. De ahí sus propiedades medicinales para eliminar líquidos y desinflamar tejidos. Precisamente por eso, el abedul es un gran enemigo de la celulitis.

#### **Ingredientes (para 2 tazas)**

2 porciones de hojas de abedul seco

2 tazas de agua

1 pizca de bicarbonato

#### **Preparación**

Hacer hervir el agua y añadirle las dos porciones de abedul. Dejar reposar la infusión entre 7 y 10 minutos, colarla y agregarle, antes de tomarla, el bicarbonato. También puede endulzarse si se quiere.

### **Dieta antiselulítica 1**

#### **Desayuno**

1 yogur desnatado (muy bueno para mantener el colon sano) con muesli casero: 4 cucharadas de copos de avena, 2 cucharadas de copos de maíz sin azúcar, 1 cucharada de semillas de lino y nueces o almendras troceadas.

#### **Comida**

Ensalada con cebolla cruda, zanahoria, rabanitos, brócoli, tomates cherry, sésamo y aceite de oliva.

Pescado azul (salmón, atún, sardinas...). Infusión de té verde.

#### **Merienda**

1 pieza de fruta (2 o 3 trozos de melón, piña o sandía).

#### **Cena**

Crema fría de legumbres (lentejas, col, cebolla, ajo y perejil pasados por el pasapurés). 1 huevo duro o 1 vaso de leche de soja.

### **Caldo antiselulítico**

Este delicioso y depurativo caldo, además de introducir gran parte del agua necesaria en el organismo, aporta vitaminas y minerales que ayudan a limpiar el organismo eliminando la grasa y combatiendo la celulitis. Aunque si se quiere que sea realmente efectivo, ha de combinarse con ejercicio diario. Aunque sólo sea caminar a paso vivo durante media hora.

#### **Ingredientes**

1,5 l de agua  
1 repollo  
1 pimiento  
2 tomates maduros  
1 chalota  
1 cebolla  
Aceite  
Sal

#### **Preparación**

Se limpian y cortan las hortalizas en pedazos pequeños y se ponen a cocer en el agua unos 20 o 25 minutos. Pasado ese tiempo, se cuela. Con las verduras sobrantes, aderezadas con limón y aceite de oliva, puede elaborarse una ensalada.

#### **Uso**

Tomar al menos 1 litro de caldo al día.

#### **Anticelulítico de arcilla**

Éste es un remedio clásico y eficaz para combatir la celulitis con arcilla.

#### **Ingredientes**

Un guante de crin Arcilla Agua Papel glass

#### **Preparación**

Preparar un barrito con el agua y la arcilla.

#### **Uso**

Frotar la zona con celulitis con agua templada y el guante de crin hasta que la piel se ponga coloradita. Secar la piel un poco y aplicar la arcilla directamente sobre la zona afectada. Tapar con papel glass. Repetir a diario.

#### **Fórmula casera contra la celulitis**

Éste es un remedio barato y eficaz contra la celulitis a base de limón, salvia y eucalipto.

#### **Ingredientes**

2 puñados de salvia  
2 puñados de eucalipto  
 $\frac{1}{2}$  l de aceite de oliva  
Un poco de zumo de limón

#### **Preparación**

Mezclar todos los ingredientes, dejarlos 9 días reposando y colarlos pasado ese tiempo.

#### **Uso**

Aplicarlo sobre la piel después de un baño caliente.

#### **Cataplasma de posos de café**

La celulitis es un problema circulatorio y hormonal. El primer remedio en la lucha contra ella está en la desintoxicación del cuerpo, para lo que debemos cambiar el estilo de vida para prevenir la acumulación de grasas. Hay que seguir la dieta depurativa y evitar alimentos que estimulan la acumulación de toxinas, practicar ejercicio diariamente y abandonar hábitos como el café, alcohol o el tabaco, las grasas, las harinas. También pueden aplicarse remedios externos como esta cataplasma de posos de café enviada por una amiga de la Botica

#### **Ingredientes**

Guante de crin  
Agua  
1 puñado de posos de café

## **Preparación**

Frotar previamente la zona con un guante de crin y agua hasta que la piel se ponga coloradita. A continuación pueden cogerse los posos de café y frotar con movimientos circulares durante un rato. Para acabar ha de limpiarse la zona con agua templada y jabón.

## **Cataplasma de hiedra**

La hiedra se utiliza en muchos productos de cosmética como antiselulítico. Este es un sencillo remedio casero que te ahorrará dinero en cremas.

### **Ingredientes**

1 bol de agua caliente

Un puñado de hojas de hiedra

3 tubitos de esencia de manzanilla

### **Preparación**

Se pica la hiedra y se pone dentro del bol con la manzanilla. Remover bien los tres ingredientes y poner la mezcla en una gasa.

### **Uso**

Primero se frota con agua caliente y un guante de crin la zona afectada para que se abran los poros y la piel absorba bien la mezcla. A continuación la secamos, aplicamos la cataplasma y vendamos con gasa y esparadrapo para sujetarla. Ha de dejarse actuar durante 3 o 4 horas y aplicarse dos o tres veces por semana.

Si se tiene la piel sensible puede utilizarse aceite de germen de trigo o de oliva en lugar de agua caliente, y un tubito de esencia en vez de tres.

## **Masaje antiselulitis**

Un buen masaje puede ayudar a reducir la celulitis. El masaje se aplicará utilizando un guante de algodón o fibra natural, pero no demasiado duro.

### **Ingredientes**

(para la solución lubricante)

6 cucharadas de aceite de coco

6 gotas de esencia de limón

1 cucharada de zumo de pomelo

### **Preparación**

Mezclar bien los tres ingredientes

### **Uso**

Empapar el guante de crin con el preparado y hacer el masaje sobre la zona afectada. El masaje debe repetirse varias veces por semana.

El zumo de pomelo también puede utilizarse, por vía oral, para combatir el colesterol y la astenia primaveral.

## **CISTITIS**

### **Compresa de arcilla**

La arcilla, gran antiséptica y bactericida, y el yogur, cuyos fermentos lácticos y lactobacilos enriquecen la flora vaginal, son un buen remedio para la cistitis. Aunque parezca raro, ginecólogos de todo el mundo lo recomiendan. Este remedio se debe complementar con los baños de asiento con agua de brezo.

### **Ingredientes**

4 o 5 cucharadas de arcilla

1 yogur

### **Preparación**

Mezclar la arcilla y el yogur en un bol y preparar una compresa.

### **Uso**

Aplicar la compresa durante toda la noche en la vulva. La mejoría se notará desde la primera noche.

## **CISTITIS**

### **Baños de asiento con agua de brezo**

Los baños de asiento con agua de brezo son ideales para la cistitis. Este remedio se puede complementar con las compresas de arcilla.

#### **Ingredientes**

200 g de brezo

5 l de agua

#### **Preparación**

Hervir el brezo en el agua durante unos 5 minutos. Dejarlo reposar luego alrededor de media hora y colarlo.

#### **Uso**

Utilizar esta agua, templada, para los baños de asiento. El primer día ya se sentirá alivio, el segundo día una gran mejoría y en menos de una semana desaparecerá la cistitis. En caso de complementarse con las compresas de arcilla, se llevará a cabo por las mañanas, tras haber llevado puesta toda la noche la compresa de arcilla.

## **CISTITIS - MALESTAR GENERAL - DOLOR DE CABEZA**

### **Zumo de limón**

Dijo un naturalista que el limón vale su peso en oro, y así es: sus beneficios para la salud son incontables.

#### **Ingredientes**

1 limón

1 cucharada de miel

#### **Preparación**

Exprimir el limón, añadirle la miel y revolver bien.

#### **Uso**

Tomarlo cada mañana.

## **COLESTEROL**

### **Desayuno a base de alpiste y salvado de avena**

Este remedio casero ayuda a controlar el colesterol.

#### **Ingredientes**

1 cucharada de alpiste tostado y molido

2 cucharadas de salvado de avena

Zumo de piña

#### **Preparación**

Se mezclan bien el alpiste y el salvado y se le añade a continuación el zumo.

#### **Uso**

Tomarlo todas las mañanas junto con el desayuno.

## **COLESTEROL**

### **Macerado de berenjena**

Mediante la berenjena, puede evitarse que los niveles de colesterol en la sangre alcancen límites peligrosos.

#### **Ingredientes**

1 berenjena

Agua

#### **Preparación**

Cortar la berenjena en trozos pequeños, introducirla en un recipiente y cubrirla con agua. A continuación, dejarla reposar durante 24 horas evitando la luz.

**Uso**

Tomar ½ litro a lo largo del día durante una semana.

## **COLESTEROL ALTO**

**Zumo de naranja con aceite**

Una amiga mexicana de la Botica nos ha enviado este remedio que ella emplea con su marido para bajarle el colesterol.

**Ingredientes**

2 naranjas

2 cucharaditas de aceite de oliva

**Preparación**

Exprimir las naranjas y añadirle el aceite al zumo.

**Uso**

Tomarse un vaso en ayunas.

## **CÓLICO NEFRÍTICO**

**Caldo de raíces de puerros**

Otro remedio muy eficaz contra el cólico nefrítico es un caldo de raíces de puerros.

**Ingredientes**

1,5 l de agua

Un puñado de raíces de puerros

1 cebolla

3 ramas de perejil

Aceite

Sal

**Preparación**

Hervir en el agua las raíces, la cebolla y el perejil, y añadirle aceite y sal cuando ya esté prácticamente listo.

**Uso**

Tomarse esa cantidad de caldo a lo largo del día. También resulta apropiado acabar la jornada con un baño de agua caliente con un kilo de sal marina disuelta.

## **COLON IRRITABLE**

**Zumo de remolacha, pepino y zanahoria**

Hoy en día, el estrés y otros problemas cotidianos provocan males tan incómodos como el colon irritable. Este zumo puede solucionarlo.

**Ingredientes**

Remolacha

Pepinos

Zanahorias

**Preparación**

Licuar las remolachas (crudas) y los pepinos y las zanahorias (con piel) a partes iguales.

**Uso**

Tomarlo como mínimo dos veces al día. Es bueno para el colon y limpia el estómago y los intestinos.

Si se observan heces rojizas no hay que alarmarse, se debe a la remolacha.

No es un remedio inmediato, por lo tanto hay que ser constante.

## **COLON IRRITABLE - COLITIS**

### **Poción de endrino**

El estrés es una de las grandes plagas de nuestros días, y una de sus consecuencias es el colon irritable. El estómago se irrita, se ulcerá y comienza a sangrar. Ante todo, no se ha de abusar de la carne y deben tomarse alimentos con fibra. Además, para cortar la colitis puede tomarse esta poción elaborada con un fruto de ciruelo silvestre, que es un antiespasmódico intestinal y relaja la musculatura del intestino: el endrino (patxaran en euskera).

#### **Ingredientes**

200 g de endrinos  
3 cucharadas de miel  
2 rodajas de limón  
 $\frac{3}{4}$  de vaso de agua

#### **Preparación**

Cocer a fuego lento la miel, los endrinos y el agua durante 30 minutos y dejarlo reposar durante 15 más. Por último, ha de colarse la cocción.

#### **Uso**

Debe tomarse  $\frac{1}{2}$  chupito varias veces al día.

## **COLONIA DE ROSAS**

Esta colonia natural, perfumada, se elabora como antiguamente.

#### **Ingredientes**

100 ml de agua de rosas  
100 ml de alcohol de friegas  
Esencia de rosas

#### **Preparación**

Tomamos los 100 ml de agua de rosas que necesitamos (la colamos si no lo habíamos hecho previamente) y añadimos otro tanto de alcohol de friegas. Tras agitar bien, la colonia estará lista.

Para la elaboración del agua de rosas, consultar el remedio “agua de rosas con glicerina”.

#### **Uso**

Guardándola en un pulverizador, podemos utilizarla además como ambientador.

## **CONCILIAR EL SUEÑO**

- Cocimiento 5 mn de corteza de limón y/o naranja.
- Meter dentro de la almohada azahar, eucalipto y manzanilla.

## **CONGESTIÓN NASAL**

### **Vahos de brotes y agujas de pino**

Las agujas y las yemas tiernas de pino poseen efectos antisépticos y balsámicos, y en combinación con el hielo nos descongestionarán rápidamente.

#### **Ingredientes**

1 puñado de brotes y agujas de pino  
5 l de agua  
Cubitos de hielo

#### **Preparación**

Preparar un cocimiento de pino hirviéndolo en el agua a fuego lento durante 4 o 5 minutos y verterlo en una palangana o jofaina.

En un bol prepararemos también un poco de hielo machacado.

#### **Uso**

Aspirar los vapores del pino con ayuda de una toalla. Entre vaho y vaho meteremos la nariz en el bol con hielo y respiraremos dentro.

## **CONJUNTIVITIS, BLEFARITIS**

### **Colirio de amapola**

Con amapola puede elaborarse un sencillo colirio que alivia los ojos si pican o están hinchados. Es importante saber que de las amapolas sólo se pueden usar los pétalos, nunca los frutos, que contienen gran cantidad de alcaloides y pueden resultar tóxicos. Además, debe evitarse tomar amapola durante el embarazo o la lactancia y no debe suministrarse a niños pequeños.

#### **Ingredientes**

Aqua destilada

0,9 g de sal marina (una punta de cucharita de café)

1 cucharadita de pétalos troceados de amapola

#### **Preparación**

Se disuelve la sal en 100 ml de agua destilada. De ese modo se consigue la solución conocida como suero fisiológico. A continuación se pone a hervir durante entre 10 y 20 minutos, y una vez ha pasado ese tiempo se repone el agua destilada que se haya evaporado hasta tener de nuevo 100 ml. Entonces se añaden los pétalos de amapola troceados y se deja reposar otros 10 minutos. Por último, se filtra con sumo cuidado.

#### **Uso**

Puede utilizarse como colirio, echando unas gotitas en los ojos, o como baño ocular, utilizando una gasa o un algodoncito, o bien una bañerita ocular.

## **CORAZÓN**

### **Infusión de espino blanco**

El espino blanco o albar está indicado en caso de trastornos del ritmo cardíaco, trastornos cardíacos de origen nervioso, hipertensión... En general, previene los problemas coronarios.

#### **Ingredientes**

1 cucharadita de espino blanco

½ vaso de agua

#### **Preparación**

Llevar el agua a ebullición, retirarla del fuego y agregar el espino blanco. Dejarlo reposar 15 minutos antes de colarlo.

#### **Uso**

Tomar una taza tres veces al día, antes de cada comida. Puede sustituirse cada infusión por 1 o 2 comprimidos.

## **CREMA FACIAL**

### **Crema facial con huevo “de la abuela Inés” (remedio 23)**

Una amiga de la Botica de A Coruña nos envía esta fórmula para embellecer la piel. El remedio era de su bisabuela y lo ha llamado “crema de la abuela Inés” porque, dice, si utilizas esta crema puedes llegar a la edad de la abuela Inés tan espléndida como ella.

#### **Ingredientes**

1 huevo

2 cucharadas de miel

1 cucharada de aceite de oliva

½ aguacate

1 yogur natural

3 gotas de zumo de limón  
3 cucharadas de harina de avena

#### **Preparación**

En un plato, se bate el huevo y se le agrega la miel y el aceite de oliva.

En otro recipiente, se mezcla el aguacate picado con 1 yogur natural, y se le añaden las gotas de limón. A continuación ya pueden juntarse las dos partes del remedio y removese bien. Por último, se incorpora la harina de avena y se bate con la batidora hasta lograr una textura cremosa.

#### **Uso**

Dejar actuar la crema unos minutos tras la aplicación.

## **CULITO DEL BEBÉ ESCOCIDO**

#### **Aceite de almendras**

Éste es un sencillo y rápido remedio para una de las principales razones de malestar de los bebés: los culitos escocidos.

#### **Ingredientes**

Aceite de almendras

#### **Preparación**

Ninguna.

#### **Uso**

Extender con suavidad unas gotas de aceite de almendras por la zona escocida del culito del bebé.

## **CUPEROSIS - ROSÁCEA**

#### **Cocimiento de hojas de abedul**

La cuperosis se manifiesta sobre todo en la cara y consiste en la distensión permanente de pequeños vasos sanguíneos superficiales, formando una especie de tela de araña rojiza. La solución es compleja, pues suele ser hereditaria, pero este remedio con abedul puede atenuarla. Otras actuaciones útiles son evitar las grasas y los azúcares, así como la exposición a agentes externos como el sol, el frío o los jabones agresivos.

#### **Ingredientes**

2 cucharadas de hojas de abedul

¼ litro de agua

#### **Preparación**

Hervir las hojas de abedul en el agua durante 5 minutos a fuego lento. A continuación, dejarlo reposar y enfriar y colarlo.

#### **Uso**

Aplicarlo en la zona afectada durante unos 15 minutos con una gasa empapada y escurrida.

## **CUPEROSIS - ROSÁCEA**

#### **Mascarilla de fresas y harina de avena**

La cuperosis se manifiesta sobre todo en la cara y consiste en la distensión permanente de pequeños vasos sanguíneos superficiales, formando una especie de tela de araña rojiza. La solución es compleja, pues suele ser hereditaria, pero este remedio con fresas y harina de avena puede atenuarla. Otras actuaciones útiles son evitar las grasas y los azúcares, así como la exposición a agentes externos como el sol, el frío o los jabones agresivos.

#### **Ingredientes**

Fresas

Harina de avena

#### **Preparación**

Hacer una papilla con ambos ingredientes en la misma proporción.

#### **Uso**

Aplicar la mascarilla con un pincel sobre la zona afectada.

## **CUTIS SECO**

### **Mascarilla para la piel a base de miel**

Hace miles de años que se conocen las propiedades embellecedoras de la miel. La mismísima reina de Egipto, Cleopatra, utilizaba esta mascarilla hidratante y revitalizante.

#### **Ingredientes**

1 yema de huevo

un chorrito de aceite de almendras

2 cucharadas de miel

#### **Preparación**

Echamos la yema de huevo en una fuente. Añadimos la miel y el aceite de almendras, y se bate todo bien.

#### **Uso**

Se aplica en la cara y en las manos.

## **CUTIS GRASO**

### **Mascarilla para cutis grasos**

La clara de huevo también tiene aplicaciones cosméticas.

#### **Ingredientes**

1 clara de huevo

1 tomate maduro

1 cucharada de levadura de cerveza

3 hojas de laurel seco

1 taza de agua

#### **Preparación**

Primero, preparamos una infusión con el laurel y el agua. Cuando el agua hierva la retiramos del fuego, añadimos las hojas de laurel y dejamos reposar hasta que se enfríe.

Mientras, montamos la clara a punto de nieve, pelamos y trituramos el tomate y se lo agregamos. Por último, incluimos en la mezcla la levadura y 2 cucharadas de la infusión de laurel y lo removemos todo bien.

#### **Uso**

Aplicar la mascarilla con un pincel en las zonas afectadas. Mantenerlo durante 10 o 15 minutos y, pasado ese tiempo, limpiarse con un algodón y la infusión de laurel sobrante.

## **CUTIS POBRE O IRRITADO**

### **Crema embellecedora de aguacate**

El aceite de aguacate es un excelente hidratante para el cutis y la piel ya que contiene lecitina, una grasa con la que se fabrican champús para cabellos secos, cremas limpiadoras e hidratantes para pieles secas, jabones, lociones para masaje, etc.

Esta sencilla crema, refrescante y suavizante, es para cutis mixtos.

#### **Ingredientes**

½ aguacate

1 yema de huevo

1 poco de arcilla

#### **Preparación**

Batir la pulpa del aguacate junto a la yema de huevo hasta conseguir una crema homogénea. Si el cutis es graso o normal ha de añadirse un poco de arcilla; no así si es seco.

#### **Uso**

Aplicar la crema y dejarla actuar durante media hora. A continuación, limpiarla con agua fresca.

## **DEPRESIÓN LEVE - TRISTEZA - DECAIMIENTO**

#### **Macerado de ajos**

Muchas de las crisis de la mente tienen su origen en el cuerpo. Es importante por tanto tener limpio el organismo para mantener limpia la mente. Este remedio purifica y tonifica el organismo, ayudando a prevenir los trastornos que pueden desembocar en una depresión. Además, el ajo ahuyenta a los malos espíritus.

#### **Ingredientes**

150 g de ajos frescos

Vinagre de manzana

Agua mineral

2 cucharadas soperas de orujo

150 g de miel

#### **Preparación**

Les quitamos la piel a los ajos y los picamos. A continuación, los echamos en un recipiente de boca ancha. Vertemos entonces el vinagre de manzana y el agua mineral a partes iguales hasta que cubran los ajos. Acto seguido, agregamos el orujo y la miel cerramos herméticamente el bote.

Lo dejaremos macerando en un lugar fresco y oscuro durante 9 días, removiéndolo cada jornada. Pasado ese tiempo, sólo quedará filtrar el líquido a través de un paño de muselina o lino y agitarlo bien.

#### **Uso**

Tomar una cucharada sopera antes de comer y otra antes de cenar.

Lo almacenaremos en lugares frescos y dentro de recipientes herméticos.

Por supuesto, no pretendemos que este macerado cure la depresión, pero lo llena a uno de energía vital.

## **DERMATITIS SEBORREICA**

#### **Bálsamo de limón y aceites**

La dermatitis seborreica consiste en la inflamación de las capas superficiales de la piel. Provoca enrojecimiento, descamación y picazón en el cuero cabelludo y las cejas.

#### **Ingredientes**

1 limón

1 cucharada de aceite de oliva

1 cucharada de aceite de germen de trigo

#### **Preparación**

Extraerle el zumo al limón y mezclarlo con los dos aceites. Removerlo todo bien.

#### **Uso**

Aplicarlo por la noche y lavarse el pelo a la mañana siguiente, nunca con champús agresivos. Puede utilizarse el jabón de avena que enseñamos a elaborar en otro programa. El aceite de germen de trigo también puede tomarse directamente: 3 cucharadas al día.

## **DESFALLECIMIENTOS - SOMNOLENCIA**

#### **Bebida energética natural**

Sobre todo en primavera, son habituales los desfallecimientos. A media mañana se siente debilidad y somnolencia, y disminuye el rendimiento. Esta bebida energética natural es la solución.

#### **Ingredientes**

1 naranja  
1 rodaja de piña natural  
 $\frac{1}{2}$  plátano  
1 cucharada de germen de trigo

#### **Preparación**

Exprimimos el zumo de la naranja y lo mezclamos con el resto de ingredientes con la ayuda de una batidora.

#### **Uso**

La bebida ha de prepararse y consumirse al momento para preservar sus propiedades.

## **DESMAYOS**

#### **Masajes con vinagre**

En caso de desvanecimiento, colapso, bajada de tensión, mareo..., este sencillo masaje con vinagre resulta muy efectivo.

#### **Ingredientes**

Vinagre de vino

#### **Preparación**

Poner el vinagre de vino en un bol.

#### **Uso**

Empapar una gasa en el vinagre y distribuirlo, masajeando, debajo de la nariz, estirando de la piel que queda entre las dos fosas nasales, y en las sienes.

## **DIABETES**

#### **Infusión de raíz de ortiga**

También para la diabetes es buena la ortiga, pues reduce la glucosa en la sangre.

#### **Ingredientes**

25 g de raíz de ortiga

$\frac{1}{2}$  l de agua

#### **Preparación**

Se pone a hervir a fuego lento la raíz de ortiga en el agua durante unos minutos y a continuación se retira del fuego y se cuela.

## **DIABETES**

#### **Cocción de salvia y enebro**

La salvia es una planta con gran cantidad de aplicaciones medicinales y gastronómicas.

#### **Ingredientes**

$\frac{1}{2}$  l de agua

2 pizcas de salvia

1 pizca de bayas de enebro

#### **Preparación**

En un recipiente con medio litro de agua agregamos la salvia y el enebro y lo dejamos hirviendo 10 minutos a fuego lento. A continuación lo dejamos reposar y lo colamos.

#### **Uso**

Tomar una tacita al día después de comer.

## **DIARREA ( EN NIÑOS)**

### **Suero de zumo de limón y de uva**

En los niños, la diarrea hay que tratarla rápidamente para que no se deshidraten. Este remedio, además de cortar la diarrea, aporta minerales al cuerpo.

#### **Ingredientes**

Zumo de limón

Zumo de uva

1 cucharada de miel

Una pizca de sal

#### **Preparación**

Se mezclan zumo de limón y zumo de uva a partes iguales, una cucharada de miel, a poder ser de alfalfa, y un pellizco de sal (puesto que retiene líquidos).

## **DIARREA INFANTIL**

### **Caldo de zanahoria y arroz**

Las diarreas son uno de los mayores quebraderos de cabeza para los padres de recién nacidos. Los bebés se ponen perdidos y quedan exhaustos y sus padres se dan un buen susto.

#### **Ingredientes**

4 zanahorias

1 taza de arroz

5 o 6 tazas de agua

#### **Preparación**

Se hierven en el agua el arroz y las zanahorias durante 20 minutos y se deja reposar.

#### **Uso**

En caso de niños muy pequeños, les daremos sólo el caldo. Si son algo mayores, es preferible el puré.

Independientemente, repartiremos el resultado de la cocción en tres tomas.

El zumo de arándanos y el agua no clorada también son buenos remedios contra la diarrea infantil.

## **DIETA DE LA MANZANA**

### **DIETA DE ADELGAZAMIENTO**

La base de la dieta consiste en tomar cada día 1,5 litros de agua mezclados con  $\frac{1}{2}$  litro de zumo de manzana sin azúcar. Al levantarse, han de tomarse 2 vasos en ayunas. Siempre en la misma proporción:  $\frac{1}{4}$  parte de zumo,  $\frac{3}{4}$  partes de agua; además de un chorrito de zumo de limón. El resto del líquido se repartirá a lo largo del día: 2 vasos más a media mañana, 2 antes de comer y otros 2 antes de merendar (bebidos siempre 20 minutos o  $\frac{1}{4}$  de hora antes de cada toma de alimentos).

## **LUNES**

### **Desayuno:**

3 tostadas de pan integral con queso fresco y un poco de aceite de oliva. También se le puede añadir una rodaja de tomate.

Utilizar sésamo como sustituto de la sal; que además contiene calcio y fibra.

### **Media mañana:**

Tomar 1 vaso de leche o 1 yogur desnatado.

Las propuestas de media mañana y desayuno son siempre intercambiables.

### **Comida:**

Verduras al vapor con salsa de manzana, zanahorias y ajo, con semillas de sésamo. Pechugas de pollo a la plancha con orégano. Infusión a elegir.

El postre debe guardarse para la merienda.

**Merienda:**

Fresas o manzana con yogur desnatado.

**Cena:**

Caldo de apio, perejil y cebolla. Hervir los vegetales en  $\frac{1}{2}$  litro de agua durante  $\frac{1}{2}$  hora. Colar y tomar.  
Tortilla de albahaca.

## MARTES

**Desayuno:**

Tostadas de pan integral con aguacate en láminas o en paté y un poco de aceite de oliva por encima. También se puede añadir un poco de jamón de York. Agregar sésamo como sustituto de la sal.

**Media mañana:**

Tomar 1 vaso de leche o 1 yogur desnatado.

**Comida:**

Crema de verduras (zanahorias, ajo, acelga y cebolla) con semillas de lino. Merluza al vapor con tomillo y aceite. Infusión a elegir.

**Merienda:**

Pasas y almendras troceadas con yogur desnatado.

**Cena:**

Caldo vegetal de apio, perejil y cebolla. Hervir en  $\frac{1}{2}$  litro de agua durante  $\frac{1}{2}$  hora. Añadir 4 cucharadas de arroz y hervir  $\frac{1}{4}$  de hora más. 1 manzana.

## MIÉRCOLES

**Desayuno:**

Muesli casero: 4 cucharadas de copos de avena (depurativa y tranquilizante), 1 yogur desnatado, 1 puñadito de copos de maíz tostado (sabroso y crujiente), otro de avellanas, unas cuantas pasas y semillas de lino.

**Media mañana:**

2 o 3 nectarinas.

**Comida:**

Lentejas en ensalada: base de hojas de lechuga, 4 o 5 cucharadas de lentejas cocidas, un poco de cebolla troceada, tomates cherry, aceitunas negras, especias (tomillo u orégano) y aceite de oliva.

Si tras la ensalada aún se tiene hambre, puede comerse un poco de queso fresco.

**Merienda:**

Compota de manzana con limón y canela. Queso fresco (2 tiras).

**Cena:**

Caldo vegetal de apio, perejil y cebolla, hervido  $\frac{1}{2}$  hora en  $\frac{1}{2}$  litro de agua: este caldo ha de convertirse en un ritual diario. Pescado a la “papillote” (al horno, envuelto en papel de plata con un poco de cebolla, perejil, ajo y zanahoria).

## JUEVES

**Desayuno:**

Tostadas de pan integral con mermelada de ciruela. Café o té con leche desnatada, sin azúcar.

**Media mañana:**

3 albaricoques e infusión de cola de caballo (evita la retención de líquidos).

**Comida:**

Cous-cous (mezclado, a partes iguales, con agua hirviendo), con alcachofas crudas, tomates cherry, frutos secos troceados, sésamo y aceite de oliva.

**Merienda:**

1 vaso de leche desnatada. (De vaca, de soja, de avena...)

**Cena:**

Caldo vegetal de apio, perejil y cebolla, hervido  $\frac{1}{2}$  hora en  $\frac{1}{2}$  litro de agua: este caldo ha de convertirse en un ritual diario. Brochetas de verduras: calabacín, zanahoria, tomate cherry, champiñones y queso fresco; sazonadas con aceite y especias.

## VIERNES

### Desayuno:

Yogur desnatado con muesli casero: 4 cucharadas de copos de avena, almendras trituradas, fresas troceadas y semillas de lino.

### Media mañana:

1 pera (fruta del tiempo sin azúcar; nada de plátano, higos o uvas).

### Comida:

Calabacín, berenjena, pimiento rojo, zanahoria, aceitunas negras, aceite, ajo y perejil. Hornear previamente las verduras. Atún a la plancha o en conserva.

### Merienda:

1 yogur desnatado con semillas de sésamo.

### Cena:

Caldo vegetal de apio, perejil y cebolla, hervido  $\frac{1}{2}$  hora en  $\frac{1}{2}$  litro de agua: este caldo ha de convertirse en un ritual diario. 2 manzanas asadas.

Esta dieta puede seguirse durante un período máximo de 15 días y un mínimo de 5. Es muy recomendable complementarla con ejercicio y paseos. Una vez finalizada ésta, puede seguirse la dieta de mantenimiento.

## Ideas para tentempiés

Estos tentempiés pueden servir para vencer la ansiedad y los momentos de hambre durante los días de dieta.

**Lácteos:** 1 yogur desnatado o 1 vaso de leche desnatada, acompañado de semillas de sésamo o de lino. Requesón con compota de manzana.

**Frutos secos:** 4 o 5 piezas al día.

**Frutas con poco azúcar:** piña, melón, sandía... consumidas también en zumo o compota.

Masticar zanahoria o apio.

**Infusión** a elegir.

## Ejercicios sencillos para todos los públicos

Ante todo, el primer ejercicio que debe practicarse es andar, entre 45 minutos y 1 hora cada día. También pueden realizarse ejercicios como éstos. Espalda: con la espalda recta, bajar las piernas en arco sin levantar las plantas de los pies. 10 veces, 3 series. Descansar 15 segundos entre series. Brazos: subir los brazos y bajarlos hacia atrás por el codo con la espalda recta. 30 veces, 3 series. Descansar 30 segundos entre series. Cintura: con la espalda recta y la barriga hacia dentro, subir y bajar la rodilla. 30 veces, 3 series. Descansar 30 segundos entre series. Glúteos: tumbada en el suelo, de lado, con la cabeza sobre el brazo y una pierna recogida, subir la pierna. 20 veces, 3 series. Descansar 20 segundos entre series. Abdominales: tumbada hacia arriba, con la espalda apoyada en el suelo, subir la cabeza mirando hacia el techo, con cuidado de apoyar bien la espalda en el suelo. 30 veces, 3 series. Descansar 30 segundos.

## DIETA DE MANTENIMIENTO

Esta propuesta es una dieta equilibrada, variada y saludable, para toda la vida.

**Hidratos de carbono:** arroz, pasta, legumbres y patata, 4 veces por semana (1 día mínimo, incluso 2, legumbres). Cereales y pan tostado en el desayuno. Han de consumirse básicamente al medio día, para que aporten la energía necesaria.

**Verduras:** crudas en las comidas, para que aporten vitaminas, minerales y enzimas, cocidas en las cenas.

**Proteínas:** pescado azul (2 o 3 veces por semana), pescado blanco (2 o 3 veces por semana), sepia o calamar con ajo y perejil, carnes blancas (pollo, pavo, conejo), huevo (2 o 3 veces por semana), queso fresco.

**Lácteos:** 2 o 3 raciones al día.

**Azucares:** integral y/o miel.

**Frutas:** 2 o 3 piezas al día. Evitar frutas muy dulces como los plátanos, las uvas o los higos.

**Frutos secos:** 20 g 4 o 5 veces por semana.

**Agua:** 1,5 l al día.

**Aceite de oliva:** 2 o 3 cucharadas al día, como grasa necesaria.

Y, por supuesto hacer ejercicio.

## **DIGESTIÓN**

### **Zumo de col**

La col, entre otras muchas propiedades, soluciona problemas digestivos e incluso suelda úlceras de estómago.

#### **Ingredientes**

Col

#### **Preparación**

Licuar la col hasta conseguir un líquido.

#### **Uso**

Tomar un vaso de zumo de col al día. En caso de úlceras, en un plazo de 15 o 20 días se empiezan a notar sus efectos.

## **DIGESTIONES PESADAS**

### **Infusión de manzanilla con un chorrito de pacharán**

Disfrutar de la comida es un merecido placer humano, pero siempre con moderación, pues las digestiones pesadas son muy desagradables. Además de pasear tras las comidas, he aquí un remedio para suavizar los dolores tras esos atracones.

#### **Ingredientes**

Manzanilla

1 vaso de agua

1 chorro de pacharán

#### **Preparación**

Preparar la infusión de manzanilla y añadirle el chorrito de pacharán

#### **Uso**

Tomarlo tras una digestión pesada.

## **DILATACIÓN DURANTE EL PARTO**

### **Baños con cocimiento de escarola**

Desde Colombia, un amiga de la Botica envía esta solución para facilitar el parto ayudando en la dilatación. Puede complementarse con masajes con aceite de almendras en el periné (la zona debajo de la vulva).

### **Ingredientes**

1 escarola

5 l de agua

### **Preparación**

Cocer la escarola en el agua durante 15 minutos, dejar posar otros 15 y a continuación colar el líquido.

### **Uso**

Verter el cocimiento en un barreño ancho y añadir agua fría para entibiar. Tomar unos baños de asiento con esta agua desde unos 15 días antes de salir de cuentas, durante 10 o 15 minutos, dos o tres veces por semana.

## **DIVERTÍCULOS**

### **Infusión de lavanda y anís**

Un divertículo es una bolsa o saco que se origina normalmente en los intestinos, provocando una especie de oquedad donde se corre el peligro de que se acumulen residuos. En muchos casos los divertículos no provocan ningún síntoma ni malestar y se detectan casualmente. Pero pueden complicarse provocando episodios de dolor o inflamación e incluso sangrado.

En caso de padecer un divertículo debe llevarse un régimen de vida un tanto especial: no mezclar alimentos de larga digestión y evitar comidas muy calientes o flatulentas, beber mucha agua...

Este remedio a base de lavanda y anís mejora las dolencias derivadas de los divertículos.

### **Ingredientes**

1 cucharadita de lavanda

1 cucharada de anís

¼ l de agua

### **Preparación**

Llevar el agua a ebullición, retirarla del fuego, agregar la lavanda y el anís y dejar reposar.

### **Uso**

Tomar una tacita de infusión antes de cada comida.

## **DOLENCIAS CARDÍACAS EN GENERAL**

### **Infusión de espino albar**

El espino albar es un tónico del corazón y del sistema circulatorio, un preventivo vasodilatador que regula el ritmo cardiaco, regula la tensión arterial y, además, es sedante.

### **Ingredientes**

1 cucharada de espino albar

¼ l de agua

### **Preparación**

Calentar el agua y, poco antes de que hierva, retirarla del fuego y echar el espino y dejarlo 20 minutos. A continuación, ha de colarse y dejarse reposar.

### **Uso**

Tomarlo dos veces al día, antes del desayuno y de la comida, durante 7 días en semanas alternas.

## **DOLOR**

### **Cataplasma de limón**

Este remedio para los dolores con limón caliente es inofensivo y, además, bueno para la piel.

### **Ingredientes**

1 limón

### **Preparación**

Se cortan unas cuantas rodajas de limón y se calientan en la sartén.

### **Uso**

A continuación, se ponen sobre un paño o gasa y se aplican, a modo de cataplasma, en la zona afectada: la cara, la espalda, las piernas.

## **DOLOR DE CABEZA**

### **Cataplasma de patata**

Este sencillo remedio logró que uno de nuestros espectadores se curase de sus quemaduras sin que le quedase una sola marca.

### **Ingredientes**

Patata

### **Preparación**

Se corta la patata en láminas y se deja enfriar en el congelador.

### **Uso**

Aplicarlas sobre la quemadura y afianzarlas con una gasa.

En caso de dolor de cabeza

## **DOLOR DE CABEZA**

### **Infusión de manzanilla en grano**

La manzanilla es el remedio más eficaz contra los dolores de cabeza si hay problemas digestivos asociados; se le llama el “ginseng español” por sus grandes cualidades medicinales: es sedante, regeneradora, digestiva... Se recomienda consumirla en grano.

### **Ingredientes**

1 puñado de manzanilla en grano

½ l de agua

### **Preparación**

Echamos la manzanilla en agua hirviendo y la retiramos del fuego. Tras unos minutos la colamos, nos servimos una taza y le añadimos unas gotitas de limón.

### **Uso**

Hay que beberla poco a poco, a sorbos.

## **DOLOR DE CABEZA**

### **Ejercicio de respiración y relajación**

El dolor de cabeza es una de las dolencias mas frecuentes entre la población. Un 90% lo padece en algún momento de su vida. A veces, un sencillo ejercicio de respiración y relajación puede ser suficiente para mitigarlo.

### **Ingredientes**

Ninguno, se trata de un ejercicio.

### **Preparación**

Ninguna, se trata de un ejercicio.

### **Uso**

Llenar el abdomen de aire, contar hasta cinco y expulsarlo lentamente; así durante 5 minutos. Mientras se respira de ese modo, se visualiza internamente el propio cuerpo desde la punta de los pies; y poco a poco se va subiendo visualizando una a una todas las partes de nuestro cuerpo hasta llegar a la cabeza, donde se expulsa la energía que se ha ido recogiendo.

## DOLOR DE CABEZA

### **Baño de pies**

Por muy curioso que parezca, un baño de pies puede curar el dolor de cabeza, porque con él se favorece la circulación de la sangre. Además, al mismo tiempo nos relajamos.

### **Ingredientes**

1 cucharadita de mostaza

2 puñados de sal marina

1 vaso de agua

### **Preparación**

Disolver la sal y la mostaza en agua caliente.

### **Uso**

Para aumentar la eficacia de los baños de pies podemos sacarlos de vez en cuando y mojarlos con agua fría, para activar aún más la circulación.

## DOLOR DE CABEZA EN EMBARAZADAS

### **Alcohol de lavanda**

Para evitar el dolor de cabeza, las embarazadas, en primer lugar, deben eliminar de su dieta el café, el tabaco, los excitantes... También es recomendable descansar 20 minutitos después de comer. En caso de que llegue el dolor, como no es aconsejable tomar analgésicos, puede echarse mano de la lavanda.

### **Ingredientes**

10-15 gotas de esencia de lavanda

Alcohol de friegas (70°)

### **Preparación**

Mezclar la esencia de lavanda con un poco de alcohol de friegas.

### **Uso**

Untar un pañuelo y colocárselo en la cabeza, en la nuca y en la frente.

## DOLOR DE ESPALDA

**Friegas de alcohol de romero.** Meter en un frasco 2 ramas de romero fresco con 1 l de alcohol de friegas (farmacia). Dejar 7 días. Dar friegas verticales, pellizcos, palmaditas, pulgares a ambos lados de la columna.

Mezclar 50 ml de tintura de borraja con 50 ml de glicerina líquida. Dar fricciones. ( ver revitalizador )

## DOLOR DE HOMBRO

### **Friegas con ortiga**

El ácido fórmico que contiene la ortiga ayuda a reducir ciertos dolores reumáticos. Antes de aplicarse el remedio es conveniente comprobar en una pequeña zona de la piel que la reacción que nos provoca la ortiga (picores, ampollas...) no es excesiva.

### **Ingredientes**

1 ramo de ortigas frescas

### **Preparación**

Ninguna.

### **Uso**

Coger un ramo de ortigas frescas con un guante y frotar las ortigas por el hombro antes de acostarse. Al principio pica un poco y se siente calor. Abrigar bien la zona con pijama o jersey. A la mañana siguiente se nota la mejoría y a los 2 o 3 días el dolor desaparece por completo.

## **DOLOR DE MUELAS EN NIÑOS**

### **Clavo**

El clavo es inofensivo para los niños, pero excelente para mitigar el dolor de muelas.

### **Ingredientes**

Clavo

### **Preparación**

Ninguna.

### **Uso**

Poner clavo en la muela dolorida y apretar.

## **DOLOR DE OÍDOS**

### **Saquito de salvado**

El calor es apropiado para tratar el dolor de oído siempre que no haya supuración, en cuyo caso debe acudirse al médico.

### **Ingredientes**

Salvado de trigo o de avena

### **Preparación**

Calentar un poco el salvado en una sartén y meterlo dentro de un saquito.

### **Uso**

Aplicar sobre la oreja. En caso de no disponer de salvado, puede utilizarse sal marina gruesa.

## **DOLOR DE OÍDOS**

### **Cebolla**

Este remedio, muy antiguo, calma el dolor aunque no cure la infección.

### **Ingredientes**

½ cebolla

### **Preparación**

Una vez partida la cebolla por la mitad, se extrae la zona central para crear una cavidad. A continuación se calienta en un horno o al baño maría.

### **Uso**

Aplicarla sobre la oreja afectada.

## **DOLOR DE OÍDOS**

### **Gotas de aceite de almendras dulces**

El dolor de oídos puede llegar a ser una molestia muy aguda. Siempre que no haya supuración, puede aplicarse este remedio.

### **Ingredientes**

3 o 4 gotas de zumo de limón

1 chorrito de aceite de almendras dulces

### **Preparación**

Calentar la mezcla al baño maría hasta conseguir una temperatura similar a la corporal. Verterlo en un frasquito con tapón cuentagotas.

### **Uso**

Echar entre 2 y 4 gotitas en el oído.

## **DOLOR DE OÍDOS**

### **Morder un tapón de corcho**

Cuando el dolor de oídos está provocado por un problema dental o de la articulación del maxilar, un sencillo trozo de corcho puede ayudarnos.

#### **Ingredientes**

1 tapón de corcho

#### **Preparación**

Ninguna

#### **Uso**

Morder el corcho con las últimas muelas, apretando durante 5 o 10 minutos.

## **DOLOR DE OÍDOS**

### **Aceite de ajo**

Una amiga de la Botica nos envía un remedio con aceite de oliva y ajos para el dolor de oídos, una afección que puede llegar a ser muy lacerante.

#### **Ingredientes**

1 chorrito de aceite de oliva

2 dientes de ajo

#### **Preparación**

Poner el chorrito de aceite a calentar en una sartén y, a continuación, freír los ajos hasta que se doren. Después se cuela el aceite, se espera a que se enfrie y se pone en un frasco con cuentagotas.

#### **Uso**

Aplicar 2 o 3 gotas en el oído. Ha de presionarse un poco la oreja y colocarse un poquito de algodón, mientras se descansa un rato con la cabeza apoyada en el lado contrario.

## **DOLOR DE OÍDOS EN NIÑOS**

### **Calcetines**

Nada como el calor para que desaparezca el dolor de oídos en los niños.

#### **Ingredientes**

Calcetines de algodón o de lana

#### **Preparación**

No necesita.

#### **Uso**

Ponerle al niño unos calcetines gordos de lana o algodón en los pies y que duerma toda la noche. El dolor de oídos habrá desaparecido a la mañana siguiente.

## **DOLOR DE TRIPA EN BEBÉS**

### **Ungüento de arcilla para masajes**

Muchas veces, los dolores de vientre de los bebés no son más que el fruto de un espasmo en los intestinos ocasionado por los nervios. Los pequeños son muy sensibles y perciben cosas que los mayores pensamos que aún son incapaces de sentir. Por eso un masaje relajante puede ser muy beneficioso. Además, la arcilla ayuda a regular la temperatura.

#### **Ingredientes**

Aceite de oliva (o de masajes)

Arcilla

Preparación

Mezclar la arcilla y el aceite de oliva hasta conseguir un ungüento apropiado para realizar masajes.

#### **Uso**

Masajear con delicadeza la barriguita del bebé, de derecha a izquierda, en círculos.

## **DOLOR MENSTRUAL**

#### **Infusión de canela**

Una amiga de la Botica nos envía este remedio para los dolores menstruales que le enseñó su madre.

#### **Ingredientes**

2 ramitas de canela

2 tazas de agua

#### **Preparación**

Echar las ramitas de canela en el agua y llevar a ebullición. Retirarlo del fuego cuando rompa a hervir y dejarlo reposar 5 minutos. Endulzar al gusto.

#### **Uso**

Beber caliente. Este remedio ayuda a bajar la menstruación y alivia los dolores.

## **DOLOR MENSTRUAL**

#### **Compresa de salvado**

Contra el dolor, el salvado es una de las mejores opciones; se le conoce como la morfina natural. Además, es fácil de encontrar en cualquier herboristería.

#### **Ingredientes**

Bolsita de un tejido natural

Salvado

#### **Preparación**

Se llena el saquito de salvado y se pone en una cazuela, pero al vapor, no dentro del agua, durante unos 10 minutos.

#### **Uso**

Aplicarlo en el bajo vientre. Se puede cubrir la bolsita con una bufanda de lana o algodón, o con una faja, de modo que se pueda seguir con las ocupaciones habituales.

## **DOLOR MENSTRUAL**

#### **Masaje con aceite de melisa**

El sacro, ese triángulo donde termina la columna vertebral, es una zona directamente conectada con el aparato ginecológico femenino, la matriz y los ovarios, por lo que un buen masaje puede aliviar las molestias de la regla.

#### **Ingredientes**

Aceite de oliva o girasol

10 gotas de esencia de melisa

#### **Preparación**

Echar las gotas de esencia de melisa en el aceite.

#### **Uso**

Aplicarlo en el sacro untándose los dedos y masajeando la zona, primero suave y cada vez con más vigor. Repetir el masaje varias veces al día.

## **DOLORES MENSTRUALES Y PREMENSTRUALES**

#### **Cocimiento de corteza de sauce**

Para evitar y combatir los dolores premenstruales y menstruales es importante la alimentación: han de tomarse lácteos (que contienen calcio y magnesio) y eliminarse los azúcares. También son recomendables el aceite de onagra, de oliva o de borraja, pero además podéis tomar este cocimiento de corteza de sauce, que es analgésica.

#### **Ingredientes**

1 puñado de corteza de sauce

¼ litro de agua

#### **Preparación**

Cocer a fuego lento durante unos minutos la corteza de sauce en el agua, dejarlo reposar y colarlo.

#### **Uso**

Tomar una taza cuando se sienta el dolor.

## **DOLORES MUSCULARES**

#### **Macerado de semillas de aguacate**

Del aguacate se utiliza hasta la semilla, como en este alcoholaturo (macerado en alcohol) para los dolores musculares.

#### **Ingredientes**

3 semillas de aguacate

250 ml alcohol de friegas (70º)

#### **Preparación**

Introducir las semillas de aguacate en un recipiente con el alcohol de friegas y dejarlo macerando entre 7 y 15 días. Cuando haya tomado uno color te o whisky puede colarse y utilizarse.

#### **Uso**

Dar friegas con el macerado en la zona dolorida.

## **DOLORES REUMÁTICOS**

#### **Aceite de ruda (remedio 18)**

La ruda es una planta rodeada de leyendas y costumbrismo. Todavía se utiliza para ahuyentar a las ratas y los ratones, incluso se le colocaba debajo del ala a las gallinas para que los zorros no se las llevaran. Este oleato de ruda, un remedio que nos ha enviado un amigo de la Botica, ya se utilizaba en la Edad Media para combatir el reuma.

#### **Ingredientes**

40 g de ruda fresca (o 20 g si es seca)

¼ l de aceite de oliva

#### **Preparación**

Machacar en un almirez la ruda y ponerla en un tarro junto con el aceite. A continuación se tapa bien y se deja el tarro invertido al sol durante unos 40 días. Pasado ese tiempo, se cuela y se guarda.

#### **Uso**

Dar friegas con el aceite de ruda en las zonas afectadas por el reuma durante 3 o 4 días. Hay que protegerse del sol tras aplicárselo.

## **DUREZAS EN LOS CODOS**

#### **Limón y aceite**

La piel de los codos es especialmente sensible a endurecimientos, sobre todo si nos apoyamos mucho en ellos como hacen los estudiantes en época de exámenes...

#### **Ingredientes**

1 limón

Aceite de oliva

#### **Preparación**

Cortar el limón por la mitad.

**Uso**

Poner los codos sobre el limón y estar así varios minutos. A continuación debe untarse la zona con aceite.

## **DUREZAS EN LOS PIES**

**Cataplasma de hiedra y ajo**

La hiedra tiene propiedades emolientes y el ajo es muy cáustico, por lo que al aplicarse este remedio contra las durezas debe evitarse que el ajo entre en contacto con el resto de la piel, pues podría quemarla provocando enrojecimientos.

**Ingredientes**

Hiedra

Ajo

**Preparación**

Machacar y mezclar la hiedra y el ajo y colocarlos en una gasa.

**Uso**

Aplicar la cataplasma sólo sobre la zona afectada, evitando con un esparadrapo agujereado que entre en contacto con el resto de la piel.

## **ECCEMA**

**Leche**

Este es un antiguo remedio contra los picores que producen los eccemas.

**Ingredientes**

Leche

**Preparación**

Ninguna, se aplica directamente.

**Uso**

Aplicar un algodón empapado en leche sobre la zona afectada.

## **ECCEMA**

**Emplasto de arcilla**

Los eccemas no son más que toxinas que quieren salir al exterior, por eso hay que limpiar la piel. La arcilla, al secarse sobre ella, absorbe sus impurezas; de ahí su uso en problemas cutáneos y tratamientos de belleza.

**Ingredientes**

6 u 8 cucharadas de cola de caballo

1 l de agua

Arcilla

**Preparación**

Poner a hervir la cola de caballo en el agua. Dejarlo 10 minutos a fuego lento, hasta que haya reducido a la mitad y colar.

Tomamos una pequeña parte de este agua de cola de caballo, y en un recipiente la mezclamos con una punta de arcilla; se ha de conseguir un barro de una densidad intermedia, ni muy espeso ni muy licuado. La arcilla es muy delicada y conviene manipularla con materiales nobles; así pues la amasaremos con una cuchara de madera.

**Uso**

Aplicar el emplasto y dejarlo secar. Cuando pasen unos 20 minutos limpiamos la zona utilizando el agua de cola de caballo que nos ha sobrado. Utilizada diariamente, los efectos se notan desde el principio, y en una semana prácticamente desaparecerá el eccema.

## ENURESIS

### **Saquito de lúpulo**

El lúpulo es la planta que da sabor y aroma a la cerveza, pero también se utiliza para cortar la incontinencia urinaria infantil. Sus efluvios tienen una acción tonificante sobre las terminaciones nerviosas de la vejiga y evitan la enuresis.

### **Ingredientes**

Lúpulo

Un saquito de algodón de 2 o 3 cm de lado

### **Preparación**

Se rellena el saquito con suficiente lúpulo para que quede bien lleno y algo apretado.

### **Uso**

A la hora de dormir, dejamos el saquito bajo la almohada del niño.

## ENURESIS

### **Infusión de barbas de maíz**

El maíz es el alimento básico de una parte importante de la humanidad. Pero no sólo su grano es útil, sino también sus barbas o cabellera, que poseen una importante acción diurética. Juntándolas con anís se puede hacer una infusión que evita que los niños se meen en la cama.

### **Ingredientes**

Un puñado de barbas de maíz

½ puñado de semillas de anís

½ litro de agua

### **Preparación**

Ponemos a hervir en el agua las barbas de maíz y las semillas de anís. Cuando llegue a ebullición lo retiramos del fuego y lo dejamos reposar durante 10 o 15 minutos.

### **Uso**

Tomar la infusión tres veces al día, antes de cada comida. Puede endulzarse con un poco de miel.

## ENURESIS

### **Masaje renal**

Este masaje tiene como finalidad darle calor a toda la zona. Es importante mantener la zona caliente, con ropas de algodón más allá del momento del masaje.

### **Ingredientes**

Aceite de almendras

1-3 gotas de esencia de tomillo

### **Preparación**

Se mezclan el aceite de almendras y la esencia de tomillo, que servirán de linimento.

### **Uso**

El masaje se ha de dar en la zona de los riñones haciendo círculos hacia fuera con los dedos, primero lentamente, luego de forma más vigorosa. A continuación, el “masajeado” se pondrá boca arriba y repetiremos la acción en la zona de la vejiga.

## ESCOZOR Y PICOR ALREDEDOR DE LA VAGINA

### **Aceite de germen y de caléndula**

En caso de picores en la vulva es importante no utilizar jabones agresivos, vestir ropa interior de algodón y aclararla bien. Pero, además, este remedio con flor de caléndula puede aliviar esos picores.

## **Ingredientes**

150 ml de aceite de germen de trigo

10 g de pétalos de caléndula

## **Preparación**

Calentar 1 hora al baño maría el aceite de germen de trigo y añadir los pétalos de caléndula. A continuación, se ha de dejar reposar durante 24 horas y, transcurrido ese tiempo, ya puede colarse.

## **Uso**

Aplicarlo por la noche con la mano o mediante una gasa.

## **ESGUINCE**

### **Cataplasma de patata**

Un esguince mal curado puede convertirse en una dolencia crónica. Este remedio mejorará pequeños esguinces, ya sean debidos a un traspiés doméstico, a un paso en falso en la calle...

Lo primero que tenemos que hacer es aplicar agua fría o, si se tiene a mano, hielo, que reduce la inflamación y aplaca el dolor. La arcilla puede ser muy útil, pero en caso de no disponer de ella en casa en ese momento, las patatas, que nunca faltan en cualquier hogar, pueden servir.

## **Ingredientes**

Patatas

## **Preparación**

Se asan unas patatas y se machacan en un mortero. De ese modo, se prepara una cataplasma que se pone sobre una gasa.

## **Uso**

Tras aplicarla se venda la zona: el esguince mejorará rápidamente.

## **ESPINA DE PESCADO CLAVADA EN LA GARGANTA**

### **Pies en agua fría**

Cuando comiendo pescado se nos queda una espina clavada en la garganta, lo primero que solemos hacer es tragarnos una miga de pan a medio masticar. A menudo con eso basta, pero otras veces no es suficiente y hay que recurrir a un remedio de urgencia.

## **Ingredientes**

Miga de pan

Agua fría

## **Preparación**

Se coge agua muy fría, incluso se le puede añadir hielo, y se pone dentro de una palangana o barreño.

## **Uso**

Se ponen los pies en esta agua tan fría y, a continuación, comiendo otra miga de pan, esta vez la espina desaparecerá.

## **ESPINILLAS**

### **Batido de coliflor (remedio 14)**

Una amiga de la Botica nos envía este sencillo tónico para combatir los puntos negros y las espinillas, tan habituales en las pieles grasas.

## **Ingredientes**

Coliflor

## **Preparación**

Batir la coliflor en la batidora

## **Uso**

Aplicarlo con un algodón sobre la piel y mantener durante unos 20 minutos la zona en alto. Es recomendable aplicárselo antes de irse a dormir.

## **ESPINILLAS - ACNÉ**

### **Vapores de flor de saúco**

Utilizar **agua con sal marina** como exfoliante.

**Mascarilla** : mezclar arcilla con jugo de tomate hasta pasta homogénea. Aplicar con un pincel y dejar casi secar, una media hora. Retirar con agua tibia.

## **ESTÓMAGO SUCIO, TOXINAS ACUMULADAS**

### **Infusión de orégano**

Algunas veces, pasamos temporadas en que nos cuesta digerir los alimentos y tenemos la sensación de que nuestro estómago está sucio. Este remedio de urgencia ayuda al organismo a deshacerse de las toxinas acumuladas y limpiar el aparato digestivo.

#### **Ingredientes**

1 l de agua

2 cucharadas de hojas y flores de orégano

#### **Preparación**

Hervir el agua, retirarla del fuego y agregar el orégano. A continuación se tapa y se deja reposar de 3 a 5 minutos.

#### **Uso**

La infusión se ha de dejar enfriar y beberse fuera de las comidas a lo largo de toda la jornada.

A la vez que se toma esta infusión, se debe mantener una buena dieta a base de verduras, crudas o cocidas, y frutas de estación.

## **ESTREÑIMIENTO**

### **Maceración de semillas de lino**

Las semillas de lino no sólo poseen grandes propiedades laxantes, sino también emolientes (ablandar durezas como los forúnculos o los diviesos) y antiinflamatorias. Además, facilitan la menstruación. Por último, el lino es bueno para la piel y el pelo gracias a sus aceites.

#### **Ingredientes**

2 cucharadas de semillas de lino

Limón o miel

#### **Preparación**

Echar las semillas de lino en una taza de agua caliente y dejarlo reposar durante 12 horas, macerando. Una vez pasado ese tiempo, mejoraremos el gusto con un poco de limón o de miel. Para evitar su textura gelatinosa puede pasarse por la batidora.

#### **Uso**

Tomarlo cada noche antes de acostarse.

## **ESTREÑIMIENTO**

### **Masaje en el sacro**

La falta de evacuación puede llegar a cambiar el carácter y estropear la piel. Evidentemente, es importante tomar alimentos integrales, ricos en fibra: harinas, cereales, copos de avena, sésamo... Pero este masaje también puede resultar muy efectivo.

#### **Ingredientes**

Aceite de oliva

#### **Preparación**

Ninguna

### **Uso**

Masajear el sacro en círculo, siempre en el sentido de las agujas del reloj, con los dedos corazón y anular.

## **ESTREÑIMIENTO EN LAS EMBARAZADAS**

### **Lino dorado**

Este remedio para el estreñimiento en las embarazadas nos lo ha enviado una amiga de la Botica.

### **Ingredientes**

1 cucharada de lino dorado

½ vaso de agua

### **Preparación**

Dejar macerando el lino en agua toda la noche.

### **Uso**

Tomarlo en ayunas. Los complementos ideales son 1 yogur bio y unas tostadas untadas con aceite de oliva y tomate.

## **ESTREÑIMIENTO INFANTIL**

### **Estimulación con perejil**

Este remedio contra el estreñimiento en niños pequeños funciona desde hace siglos.

### **Ingredientes**

1 ramita de perejil

Aceite de oliva

### **Preparación**

Untar la ramita de perejil en aceite.

### **Uso**

Introducirsela levemente al niño en el culito, cosquilleándole el ano.

## **ESTREÑIMIENTO - INAPETENCIA**

### **Mermelada de tomate**

El tomate es un producto básico en la dieta mediterránea, y una de las grandes fuentes de salud a nuestro alcance. Como prometimos en el programa dedicado al tomate, aquí está la receta de la mermelada de tomate, que combate el estreñimiento y la inapetencia.

### **Ingredientes**

1 kg de tomates

½ kg de azúcar

### **Preparación**

Se lavan, se pelan, se exprimen y se trocean los tomates, quitándoles las pepitas. Después le añadimos al gusto una parte del jugo de los propios tomates, según lo densa que queramos la mermelada. Se pone todo a hervir en un cazo a fuego lento y se agrega el azúcar. Ha de hervir  $\frac{3}{4}$  de hora, removiéndolo continuamente, y reposar  $\frac{1}{4}$  de hora.

A continuación lo envasamos en un tarro de cristal bien limpio y lo tapamos. Si lo vamos a consumir en los próximos días es suficiente con guardarla en el frigorífico. Si lo queremos conservar sólo unas cuantas semanas, lo ponemos boca abajo mientras la mermelada aún está muy caliente; es lo que se llama una media conserva. Si lo queremos conservar durante meses utilizaremos tarros de cristal previamente esterilizados y los herviremos al baño maría durante 1 hora.

### **Uso**

Además de tomarse en el desayuno, puede acompañar a quesos y formar parte de originales postres.

## **ESTRÉS - NERVIOSISMO - INSOMNIO**

### **Aqua de azahar con infusión de hierbabuena**

Este remedio para reducir el estrés y el nerviosismo nos lo ha enviado una amiga de la Botica desde Tenerife.

#### **Ingredientes**

1 puñado de flor de azahar ½ vaso de agua 2 hojas de hierbabuena 1 vaso de agua

#### **Preparación**

Dejar macerando la flor de azahar en el medio vaso de agua durante una jornada entera al sol y al sereno. A continuación, se prepara una infusión con la hierbabuena y el resto del agua y se le añade el agua de azahar.

#### **Uso**

Hay que tomarlo al aire libre, o al menos con la ventana abierta.

## **ESTRÍAS**

- Dar masaje con aceite de lavanda para prevenir.

## **ESTRÍAS**

### **Crema natural antiestrías**

Las estrías son, básicamente, un problema que sufren las mujeres, en especial en los muslos, en el vientre y en los senos. Suele tratarse de un problema hormonal y circulatorio. Gracias a la gran capacidad de regenerarse que tiene nuestra piel se soluciona con el tratamiento adecuado.

#### **Ingredientes**

100 g de hojas frescas de diente de león

½ l de agua

½ vaso de zumo de aloe

7 gotas de aceite de rosa mosqueta

Harina de avena

#### **Preparación**

Hervir en el agua el diente de león durante 10 minutos y dejar reposar el resultado. Pasarlo entonces a un recipiente alto y estrecho, añadirle el zumo de aloe, la rosa mosqueta y la harina de avena y triturarlo todo con la batidora. La cantidad de harina de avena utilizada será la necesaria para que la mezcla alcance una textura cremosa y homogénea.

#### **Uso**

Aplicar la crema directamente sobre las estrías y dejarla actuar durante una hora. Luego, lavarse con agua tibia. El tratamiento se ha de repetir al menos cinco veces a la semana.

Si se complementa con masajes con germe de trigo o manteca de cacao tras la ducha aumentará el efecto antiestrías.

## **ESTRÍAS EN LOS SENOS**

### **Mascarilla de limón y huevo**

Esta mascarilla antiestrías está especialmente indicada para la piel de los senos. Lo ideal sería alternar este remedio con la crema natural antiestrías que también hemos recomendado.

#### **Ingredientes**

½ corteza de limón

1 yema de huevo

#### **Preparación**

Trituramos la corteza de limón en la batidora y le añadimos la yema de huevo previamente batida. Removemos bien hasta homogeneizar la mezcla.

## **Uso**

La mascarilla se ha de aplicar recién hecha, cubriendo los senos durante varios minutos, cuanto más tiempo mejor.

## **ESTUDIANTES EN ÉPOCA DE EXÁMENES**

### **Hígado encebollado**

Tomar hígado es una buena fórmula para que el estudiante adquiera un buen tono mental y físico. Su alto contenido en nutrientes esenciales y en especial en ácido fólico lo hacen excelente para mejorar la memoria. Combinado con la cebolla, rica en aceites y azufre —por lo que frena las enfermedades infecciosas y es muy depurativa—, se convierte en un plato imprescindible para estudiantes en época de exámenes.

#### **Ingredientes**

Hígado

Cebolla

Aceite de oliva

#### **Preparación**

Pelar y cortar cebolla al gusto y dorarla en una sartén con aceite previamente calentado. Mientras tanto, se limpia el hígado de la tela que lo cubre y se divide en tajadas. Cuando la cebolla esté dorada, se añade el hígado, se tapa y se deja a fuego muy lento hasta que se haga.

#### **Uso**

Tomarlo dos veces por semana.

## **FALTA DE APETITO**

### **Infusión de hojas de laurel**

El laurel ayuda a abrir el apetito. Pero hemos de prestar atención a consumirlo siempre seco, para que actúe como un extraordinario tónico digestivo.

#### **Ingredientes**

20-30 g de laurel

1 l de agua

#### **Preparación**

Se deja reposar el laurel en agua hirviendo durante unos minutos. A continuación se cuela.

#### **Uso**

Tomar una taza 10 minutos antes de cada comida.

## **FALTA DE APETITO**

### **Ponche revitalizador**

Aquí tenemos un clásico remedio para abrir el apetito y ayudar a ganar peso a niños poco comedores o a convalecientes.

#### **Ingredientes**

1 huevo

Un chorro de vino quinado

#### **Preparación**

Se bate el huevo y a continuación se agrega el vino quinado.

#### **Uso**

Tomarlo 1 hora antes de las comidas.

Si se prepara para niños, poner sólo unas gotitas de vino y añadirle azúcar moreno o miel.

## **FALTA DE COLOR EN LAS MEJILLAS**

## **Colorete natural**

Este remedio para mantener el color natural de las mejillas nos lo envía una amiga desde Arabia Saudita.

### **Ingredientes**

1 tomate

### **Preparación**

Cortamos dos rodajas de tomate

### **Uso**

Nos sentamos, preparamos una toalla para no mancharnos, y nos ponemos una rodaja en cada pómulo.

Tenemos que mantenerlas 10 minutos en la cara.

Si nos pica un poco, por el ácido del tomate, nos aplicamos a continuación una crema hidratante suave, o la mascarilla de yogur, miel y limón que hemos recomendado.

## **FALTA DE ENERGÍA**

### **Paté remineralizante**

#### **Ingredientes**

6 champiñones

½ cebolla

Un chorro generoso de aceite de oliva

1 cucharada de levadura de cerveza

#### **Preparación**

Triturar aproximadamente la misma cantidad de cebolla que de champiñones y rehogarlo todo en una sartén con el aceite. Añadirle levadura de cerveza para espesar. También puede utilizarse pan rallado.

#### **Uso**

Puede tomarse a cualquier hora del día y permite recuperar energía a niños, ancianos y deportistas.

## **FALTA DE ENERGÍA**

### **Paté de avellanas y miel**

Este paté, un tónico revitalizador, es apropiado para niñas, embarazadas, convalecientes..., pues ofrece un equilibrado aporte energético. La margarina posee grasas vegetales y vitamina E, la avellana contiene proteína y sales minerales, y la miel los mejores azúcares.

#### **Ingredientes**

100 g de margarina

100 g de avellanas

3 cucharadas de miel

#### **Preparación**

Triturar las avellanas, mezclar los tres ingredientes en un recipiente grande a fuego lento y removerlos bien hasta conseguir una masa homogénea. Dejarlo enfriar antes de consumirlo.

#### **Uso**

Este paté sólo es desaconsejable para diabéticos. Resulta ideal como desayuno o merienda, y puede conservarse en el frigorífico durante varios días.

## **FALTA DE ENERGÍA - BAJO TONO VITAL**

### **Reconstituyente de avena**

La avena es un cereal muy energético rico en hierro, almidón y gluten, ideal para todas aquellas personas que deseen aumentar su capacidad energética: quienes están por debajo de su peso normal, el estudiante

que desea aumentar su rendimiento físico e intelectual, la persona que se encuentra abatida, sin fuerzas, con permanente sensación de sueño, sin ilusión o con estrés permanente...

### **Ingredientes**

Unas cuantas cucharadas de avena

Leche de avena

### **Preparación**

Mezclar los ingredientes con la batidora.

### **Uso**

Si se quiere, se le puede añadir un poco de miel.

## **FALTA DE ENERGÍA - BAJO TONO VITAL**

### **Ponche revitalizador**

El ponche es un antiguo revitalizador, tanto para niños como para convalecientes, embarazadas o ancianos. Eso sí, el huevo está contraindicado para personas con el colesterol alto o problemas de vesícula biliar.

### **Ingredientes**

2 yemas de huevo

100 ml de orujo

2 cucharaditas de azúcar

2 o 3 gotas de esencia de vainilla

### **Preparación**

Se ponen todos los ingredientes en un bol y se bate bien.

### **Uso**

Para los niños, se puede sustituir el alcohol por leche.

## **FALTA DE PASIÓN - BAJO TONO VITAL**

### **Licor de la pasión**

Este licor es ideal para una velada íntima con nuestra pareja. Con una tacita de este vino estimulante “de nuestra propia cosecha” aparcaremos las preocupaciones y disfrutaremos de la conversación.

### **Ingredientes**

1 rama de canela

10 granos de café

10 clavos de olor

1 puñado de romero

1 l de vino dulce

### **Preparación**

Se introducen en un tarro todos los ingredientes y se deja 9 días macerando. Pasado ese tiempo, sólo queda colarlo.

### **Uso**

Tomar medio chupito, o uno entero los más atrevidos, después de cada comida.

## **FALTA DE VITAMINA A - COLESTEROL**

### **Gazpacho de la abuela**

El gazpacho es el plato más andaluz. Conserva todas las propiedades del tomate y es un modo agradable de que los niños lo consuman crudo. Fuente de vitaminas, fibra vegetal, ácidos grasos monosaturados, sales minerales y glúcidos, gazpacho quiere decir “batiburrillo, revoltijo, mezcolanza”.

### **Ingredientes**

(para 4 personas)

½ kg de tomates rojos

$\frac{1}{2}$  vaso de aceite de oliva

1 diente de ajo

1 pepino mediano

$\frac{1}{2}$  pimiento

$\frac{1}{2}$  litro de agua

Miga de pan

Vinagre

Sal

#### **Preparación**

Se remoja la miga de pan hasta que esté tierna. En un recipiente se añaden los tomates (previamente pelados y troceados), el pimiento, el ajo (al que se le quita el germen para que no huela tanto), el pan, el aceite y vinagre y sal al gusto. Después se pasa por la batidora hasta obtener una mezcla homogénea y a continuación por el chino o un colador normal.

Le agregaremos por último agua fría progresivamente. La cantidad dependerá de lo denso que nos guste.

#### **Uso**

Se sirve en cuencos, con cebolla, pimiento, pepino y tomate troceados muy menudamente como guarnición, que añadirán los comensales según sus preferencias.

## **FALTA DE VITAMINA A - COLESTEROL**

#### **Pa amb tomaquet (“pantumaca”)**

La mezcla de tomate y aceite de oliva hace del “pantumaca”, esa sencilla delicia catalana, una excelente fuente de salud. Además, es una buena manera de que los niños coman tomate crudo.

#### **Ingredientes**

Pan de leña sin sal

$\frac{1}{2}$  tomate maduro

Un pellizco de sal marina

Un chorro generoso de aceite de oliva

#### **Preparación**

Se cortan rebanadas de pan de unos 2 cm de ancho. Se restriega el tomate, sin que lleguen a quedar empapadas y se añade la sal. Por ultimo, repartimos por la superficie el aceite de oliva.

#### **Uso**

Puede tomarse como tentempié a media mañana o por la tarde.

## **FARINGITIS...**

#### **Gárgaras con cocimiento de zarzamora**

La zarzamora, además de curar las llagas bucales, es eficaz en caso de problemas de garganta.

#### **Ingredientes**

1 puñado de brotes de zarzamora

1 chorrito de vinagre de manzana

$\frac{1}{4}$  l de agua

#### **Preparación**

Hervir la zarzamora en el agua durante 5 minutos a fuego lento. A continuación, colar, añadir el vinagre y dejar enfriar un poco el cocimiento.

#### **Uso**

Hacer gárgaras con el preparado sin tragárselo.

## **FARINGITIS...**

#### **Saquito de harina de trigo**

Este sencillo remedio para la faringitis y la laringitis nos lo ha enviado una amiga de la Botica desde Navarra.

### **Ingredientes**

Harina de trigo

### **Preparación**

Calentar la harina de trigo en una sartén y ponerla en un saquito de algodón.

### **Uso**

Aplicar el saquito en la garganta, sujetarlo y mantenerlo hasta que se enfrie. Es eficaz y alivia el dolor de inmediato, incluso cuando hay ganglios.

## **FERTILIDAD**

### **Sopa de jengibre, champiñones y menta**

El jengibre, del que se aprovecha la raíz, es una planta originaria de la India. En la Edad Media ya se utilizaba para los problemas digestivos, e incluso para combatir la peste, pero el polvo de jengibre también es muy bueno para las embarazadas, porque se elimina muy bien. Esta sopa de jengibre, champiñones y menta piperita –tres grandes afrodisíacos– potencia la fertilidad. No obstante, no se ha de abusar del jengibre, porque puede resultar fuerte para el organismo...

### **Ingredientes**

Un puñado de menta piperita

½ l de agua

200 g de champiñones

1 cucharada sopera de polvo de jengibre

### **Preparación**

Haremos una infusión con la menta piperita en un cuarto de litro de agua. Mientras la dejamos reposar, cocemos en el agua restante, a fuego lento, los champiñones y el jengibre, durante unos 15 minutos. Una vez la infusión de menta ha reposado, la colamos y se la añadimos a la cocción de jengibre y champiñones. Mezclamos bien y agregamos sal y aceite al gusto.

### **Uso**

Como cualquier otra sopa, aunque ha de recordarse que no se debe abusar.

## **FIEBRE**

### **Cataplasma de alcohol de romero**

El alcohol de romero, que ya recomendamos en forma de friegas para el dolor de espalda, es también efectivo contra la fiebre.

### **Ingredientes**

Alcohol de friegas, de 96º

3 cucharadas de romero seco o 2 ramitas del fresco

### **Preparación**

Poner las 3 cucharadas de romero dentro del alcohol y dejarlo reposar durante una semana (si el romero es fresco) o 15 días (si es seco). Agitarlo periódicamente.

### **Uso**

Empapar la gasa y, con cuidado de que no gotee, ponerla en la frente y en las muñecas.

## **FIEBRE ALTA**

### **Infusión de saúco**

Las flores de saúco son uno de los sudoríficos y depurativos más efectivos que se conocen, recomendables en todos los estados febriles, ya sean catarros, resfriados o gripes. Se utilizan desde hace miles de años.

### **Ingredientes**

1 cucharada de flores de saúco

¼ l de agua

### **Preparación**

Verter un vaso de agua hirviendo sobre una taza con una cucharada de la planta y dejarlo reposar durante 10 minutos.

#### **Uso**

Tomar 2 o 3 vasos al día (media dosis los niños). Esta infusión concentrada también da buenos resultados aplicada sobre afecciones cutáneas (forúnculos, eccemas, acné).

## **FIEBRE EN BEBÉS**

#### **Cataplasma de arcilla**

La arcilla, tan útil, es también un buen remedio contra la fiebre de los recién nacidos.

#### **Ingredientes**

Arcilla

Agua

#### **Preparación**

En un bol, se mezclan un poco de arcilla y agua hasta conseguir un barro consistente, que depositaremos sobre una gasa.

#### **Uso**

La cataplasma debe aplicarse en el bajo vientre del bebé.

## **FIEBRE EN ADULTOS**

#### **Preparado de miel**

La miel es un alimento energético, un antibiótico natural, es digestiva, nutritiva, antiséptica... Y entre sus muchos usos, se encuentra el de reducir la fiebre.

#### **Ingredientes**

Miel artesanal de romero

Aceite de oliva

Zumo de limón

#### **Preparación**

Mezclar los tres ingredientes a partes iguales.

#### **Uso**

Una cucharadita cada 2 o 3 horas.

## **FIEBRE INFANTIL**

#### **Compresas de agua fría y arcilla**

Es cierto que en los niños la temperatura sube tan fácilmente como baja, pero a partir de los 38 grados, es un síntoma que hay que controlar. La fiebre es una defensa del organismo, una respuesta...

#### **Ingredientes**

Aqua fría

Arcilla

#### **Preparación**

Se empapan las compresas en agua fría y arcilla.

#### **Uso**

Se colocan sobre la frente, la nuca y el bajo vientre hasta que remita la fiebre.

## **FÍSTULA**

#### **Cataplasma de cebolla cocida**

Este remedio contra las fistulas, esos conductos anormales, ulcerados y estrechos, que se abren en la piel o en las membranas mucosas, las limpia y las cierra.

## **Ingredientes**

Cebolla

## **Preparación**

Cocer la cebolla y deshacerla en capas.

## **Uso**

Poner un par de capitas sobre una gasa y aplicarla en la zona afectada, sujetándola con tiritas. Ha de dejarse puesta toda la noche y repetir el remedio hasta que cesen las molestias.

## **FISURA ANAL**

### **Decocción de corteza de roble**

Las fisuras anales, producto generalmente del estreñimiento crónico, son muy dolorosas. Es muy importante favorecer la deposición reduciendo al mínimo los alimentos astringentes (café, alcohol, picantes, grasas animales...) y tomando aceite de oliva en ayunas. Además, puede utilizarse esta decocción de corteza de roble, que puede combinarse con la pomada de caléndula (véase).

## **Ingredientes**

1 puñado de corteza de roble

2 l de agua

## **Preparación**

Cocer durante 10 minutos la corteza de roble, dejarla entibiar y colar el líquido.

## **Uso**

Han de tomarse baños de asiento de 10 o 15 minutos durante varias semanas.

## **FLEMÓN EN NIÑOS**

### **Higo paso hervido en leche**

Este sencillo remedio alivia el dolor de los flemones.

## **Ingredientes**

1 higo paso

Leche

## **Preparación**

Poner un higo paso en leche hirviendo. Cuando se ablande, lo sacamos y lo partimos por la mitad.

## **Uso**

Lo aplicamos en el flemón por el interior de la boca.

## **FORÚNCULOS**

- Emulsionar con miel 1 C de harina con 1 C de levadura de cerveza. Extender en una gasa y aplicar en cataplasma sobre el forúnculo. Dejar varias horas hasta que absorba el pus.

## **GINGIVITIS**

### **Enjuagues con decocción de corteza de roble**

El enrojecimiento de las encías y el sangrado que puede provocar la gingivitis tiene solución realizando enjuagues con esta decocción de corteza de roble.

## **Ingredientes**

20 g de corteza de roble

1 l de agua

## **Preparación**

Cocer la corteza de roble en el agua durante 10 minutos a fuego lento y colarla.

## **Uso**

Realizar enjuagues con la decocción dos o tres veces al día.

## **GINGIVITIS**

### **Cocimiento de corteza de roble**

Enjuagándose la boca con este cocimiento de corteza de roble se combaten las encías doloridas y enrojecidas. Ante los problemas de gingivitis, es recomendable también comer manzanas crudas con piel a mordiscos, pues limpian los dientes y las encías.

#### **Ingredientes**

¼ l de agua

1 cucharada de corteza de roble

Una pizca de bicarbonato

#### **Preparación**

Se hierve la corteza de roble en el agua durante 10 minutos a fuego lento. Tras dejarlo reposar, debe colarse y añadirle una pizca de bicarbonato.

#### **Uso**

Deben hacerse enjuagues con el cocimiento durante varios días para notar la mejoría.

## **GOLPE EN EL SACRO**

### **Compresa de harpagofito, árnica y cola de caballo**

El harpagofito (la garra del diablo) es un buen antiinflamatorio, así como el árnica, ideal para los golpes. La cola de caballo un magnífico remineralizante. Por lo tanto, estas compresas son un efectivo remedio contra los golpes.

#### **Ingredientes**

1 puñado de cola de caballo

1 puñado de árnica

1 puñado de harpagofito

1 l de agua

#### **Preparación**

Hervimos el harpagofito en el agua durante 7 minutos. Después le añadimos el árnica y la cola de caballo y lo dejamos otros 3 minutos hirviendo. Lo retiramos entonces del fuego y lo dejamos reposar con un trapo de cocina sobre la tapadera para preservar su fuerza.

#### **Uso**

En la bañera, empapamos bien una gasa o compresa en el líquido y nos la aplicamos, tan caliente como seamos capaces de soportarla, en el hueso sacro. En unos días habrá hecho el efecto deseado.

## **GOLPE MUSCULAR**

### **Cataplasma de arcilla**

Un típico accidente casero son esos golpes que producen un pequeño derrame interno, una pequeña inflamación, una lesión muscular... Contra ellos, como ya hemos aconsejado en el caso de las torceduras, lo primero es aplicar hielo, por su efecto antiinflamatorio y analgésico.

#### **Ingredientes**

Arcilla

Agua

#### **Preparación**

Echamos varias cucharadas de arcilla en un bol con agua y lo mezclamos (siempre con una cuchara de madera) hasta conseguir un barro espeso. Ponemos el emplasto sobre una gasa.

#### **Uso**

Aplicar la cataplasma sobre la zona golpeada y sujetarla con una venda. Es importante la presión que la venda ejerce sobre la compresa de arcilla, pues también ayuda a reducir la inflamación. En unos minutos ya se siente la mejoría.

## **GOLPES EN LOS DEDOS**

### **Huevo**

Este sencillo y antiguo remedio alivia inmediatamente los golpes en los dedos, evitando la hinchazón y el cardenal.

### **Ingredientes**

1 huevo

### **Preparación**

En un extremo del huevo, se hace un agujero lo suficientemente grande para que quepa el dedo.

### **Uso**

Se introduce el dedo dentro y se mantiene allí hasta que el calor que desprende pase al huevo y éste también se caliente.

## **GOTA**

### **Batido de fresas**

Las fresas eliminan el exceso de ácido úrico, causante de la gota. También son un depurativo del organismo y de la piel.

### **Ingredientes**

Fresas

3 cucharadas de leche descremada

Azúcar moreno o miel

### **Preparación**

Trocear en un bol las fresas y añadir la leche y el azúcar (o la miel). Mezclar bien todos los ingredientes.

Puede utilizarse también la batidora.

### **Uso**

Debe tomarse recién hecho para que la fruta no se oxide.

## **GOTA - FORÚNCULOS - GOLONDRINOS**

### **Cataplasma de borraja**

La pulpa de la borraja es antiinflamatoria, e incluso limpia los forúnculos. Además, combate la gota, llamada antiguamente “la enfermedad de los reyes”, porque al estar causada por consumo excesivo de carnes rojas y grasas animales, sólo personas capaces de permitirse esa lujosa alimentación la padecían. Se manifiesta en la hinchazón del dedo gordo del pie.

### **Ingredientes**

Borraja

1 l de agua

### **Preparación**

Lavar y cortar la borraja en trozos y ponerla a hervir en el agua a fuego lento durante 15 minutos. Pasado ese tiempo, se la deja reposar otros 10 minutos y se cuela.

Por último, se Tritura la pulpa en el almirez y se coloca en una gasa.

### **Uso**

Se aplica a modo de cataplasma sobre la zona afectada. Se vende y se deja actuar toda la noche. El caldo de borraja sobrante es útil en estados gripales (véase).

## **GRANITOS - FEALDADES - PIELES SUCIAS**

### **Baños de llantén**

El llantén, llamada en muchos países la hierba de las siete venas, una hierba emblemática para problemas digestivos y de la piel: reduce las bronquitis agudas, es una estupenda antiséptica en afecciones bucales y de garganta... Pero sobre todo resuelve de manera increíble úlceras heridas, llagas y otros problemas de la piel.

### **Ingredientes**

1 puñado de hojas de llantén

2 l de agua

### **Preparación**

Cocer en el agua durante 5 minutos las hojas de llantén. Pasado ese tiempo se cuela el cocimiento y se agrega al agua del baño.

### **Uso**

Tomar baños de 10 o 15 minutos en días alternos.

## **GRANOS EN LA CARA Y EL CUERPO**

### **Compresas de cocimiento de ortigas**

Los granos en la cara y el cuerpo suelen tener su origen en una alimentación desequilibrada. El primer paso para hacerlos desaparecer es eliminar las grasas y los azúcares de la dieta, y zumo de ortigas con un poco de limón. Este cocimiento de ortigas, también ayudará.

### **Ingredientes**

100 g de ortigas

1 l de agua

### **Preparación**

Hervir las ortigas en el agua durante 30 minutos y dejar posar. Colarlo una vez frío.

### **Uso**

Aplicarlo con compresas en la zona afectada.

## **GRIETAS EN EL PECHO - MASTITIS**

### **Cataplasma de col**

La col es cicatrizante y vulneraria, por lo que resulta muy apropiada en dolencias habituales del posparto como las grietas en el pecho o la mastitis.

### **Ingredientes**

1 hoja de col

### **Preparación**

Se lava y machaca bien la hoja de col en un mortero y se coloca en una gasa.

### **Uso**

Aplicar la cataplasma dentro del sujetador varias veces al día.

## **GRIETAS EN LOS LABIOS**

### **Pomada de cera y aceite de almendras**

Éste es un remedio sencillo y eficaz para dejar sedosos y atractivos los labios que se han agrietado. Lo ha enviado una amiga de la Botica de Barcelona.

### **Ingredientes**

Cera virgen de abejas

Aceite de almendras

### **Preparación**

Mezclar los dos ingredientes en un cazo al fuego y esperar a que la cera se deshaga y se mezcle con el aceite.

#### **Uso**

Esperar a que se enfrie y se solidifique (tardará entre media hora y 1 hora) y aplicarla en la zona afectada antes de acostarse y al levantarse.

## **GRIPE**

### **Caldo de borraja**

La borraja, esa planta con bello, es la reina de las verduras. Su nombre, de origen árabe, quiere decir “padre del sudor”, y es que entre sus virtudes se encuentra la de ser una gran sudorífica, diurética y expectorante.

Su caldo es un remedio excepcional en estados gripales. Muy recomendable si se sienten escalofríos, se nota uno cansado, o percibe que se le viene encima un catarro o unas fiebres.

#### **Ingredientes**

1 l de agua

Aceite

Sal

Limón

#### **Preparación**

Lavar y cortar la borraja en trozos y ponerla a hervir en el agua a fuego lento durante 15 minutos con un poco de aceite y sal. Pasado ese tiempo, se la deja reposar otros 10 minutos y se cuela a una sopera, aderezándolo con aceite, sal y limón.

#### **Uso**

Tomar, a pequeños sorbos, 1 litro al día, dos o tres veces por semana.

Con la pulpa de la borraja que ha quedado en el colador puede elaborarse una cataplasma para la gota (véase).

## **HELADO DE CEREZAS**

### **helado cereza vitamina mineral**

#### **Ingredientes**

300 g de cerezas

100 g de azúcar

100 cl de nata líquida para montar

1 limón

1 cucharada de vinagre de Módena

#### **Preparación**

Se lavan y se deshuesan las cerezas, Triturándolas junto con el azúcar, la nata, el zumo del limón y el vinagre en una batidora. A continuación se cubre el recipiente con papel de aluminio y se deja reposar en el frigorífico durante 1 hora; de ese modo el vinagre realza el sabor de las cerezas y da al helado un toque refinado.

Pasado ese tiempo, se coloca en una heladera tradicional durante 20 o 25 minutos, hasta que haya adquirido la consistencia adecuada, añadiendo hielo y sal a la heladera mientras se da vueltas a la manivela.

#### **Uso**

Tomarlo de vez en cuando y no abusar de él.

## **HEMATOMAS**

### **Vinagre de manzana casero**

La sidra, esa bebida apreciada especialmente en el norte de España, procede de una combinación de manzanas amargas, dulces y ácidas cuyo zumo se deja fermentar. Es diurética, digestiva y de muy bajo nivel alcohólico. Con ella se elabora un vinagre excepcional.

El vinagre de manzana es muy beneficioso para la salud, pues posee una potente combinación de sales minerales, materias orgánicas y ácido acético. Es muy rico en potasio, y también contiene fósforo, cloro, sodio, magnesio, calcio, azufre, hierro y flúor.

Aquellos que tengan unas necesidades especiales de potasio como las personas mayores, quien tome medicamentos diuréticos, o padezca de retención de líquidos deben tomar vinagre de manzana habitualmente. También en caso de agotamiento, enfermedades cardíacas y para evitar el endurecimiento de la pared arterial.

Eso sí, no a todo el mundo le conviene: quienes padecen úlceras gástricas, gastritis, estreñimiento o problemas intestinales deben abstenerse o tomarlo en pequeñas dosis.

### **Ingredientes**

Los posos de varias botellas de sidra

Un poco de sidra

### **Preparación**

Los restos turbios (posos) de varias botellas de sidra natural se meten en una botella de cuerpo ancho y cuello estrecho. Ésta se cubre con un paño de lino y se deja al sol o junto a un radiador, a 25 °C aproximadamente, durante 4 o 5 semanas.

Si ponemos un globo en el cuello de la botella veremos cómo se va hinchando conforme fermenta la sidra. A medida que pasan las semanas, observaremos que se va formando una capa superficial en nuestros posos de sidra: es la “madre” del vinagre.

A las 5 semanas comprobamos si el vinagre está ya suficientemente ácido; si es necesario, lo vertemos en un recipiente de barro y lo dejamos 2 o 3 semanas más, controlando su nivel de acidez, cubierto con un paño de algodón.

Cuando la acidez es ya suficiente, se cuela con un paño limpio y se le añade un poco de sidra para embotellar.

Guardando la “madre” podremos obtener más vinagre siempre que lo necesitemos, con sólo mezclar una porción con sidra nueva.

### **Uso**

El vinagre de manzana tiene muchísimos usos. Agregándole un poco a las legumbres, éstas se hacen más digestivas y mantecosas.

Añadiéndolo en nuestras comidas, favorecemos la regeneración de la flora intestinal, mejoramos la digestión facilitando la absorción de nutrientes y reforzamos nuestro sistema inmunológico.

También es un magnífico limpiador de cazuelas, del aluminio y de los cristales.

Con 2 cucharadas de vinagre diluidas en medio vaso de agua podemos hacer desaparecer la aerofagia y algunos problemas digestivos. Asimismo, con esa misma dosis tres veces al día combatimos los calambres, que se producen por falta de potasio.

Añadiéndole a esas 2 cucharadas de vinagre en medio vaso de agua una pizca de bicarbonato y haciendo gárgaras dos veces al día durante 2 o 3 jornadas se elimina la laringitis, el dolor de garganta, la afonía o la tos; las bacterias que provocan las enfermedades de garganta no soportan un medio ácido como el vinagre. En enjuagues bucales, el vinagre mejora las llagas y los hongos en la boca, y reduce la formación de sarro. Para las picaduras de medusa por ejemplo, se hace un barro con arcilla y vinagre de manzana y se aplica en la zona afectada.

Para los hematomas, se aplica directamente sobre ellos una compresa empapada en vinagre de manzana.

Para el insomnio, medio vaso de agua templada con 2 cucharadas de vinagre de manzana y 1 cucharada de miel de azahar. Lo tomamos antes de acostarnos.

Y para las varices, si empapamos en vinagre unas vendas y las metemos en el frigorífico, por la noche nos las podremos colocar en las piernas notando su efecto muy rápidamente

## **HEMATOMAS Y MORATONES**

### **Cataplasma de cebolla**

La cebolla puede aplacar moratones o hematomas.

**Ingredientes**

Cebolla

**Preparación**

Calentar un trozo de cebolla en una sartén.

**Uso**

Ponerlo sobre una gasa y aplicarlo a modo de cataplasma durante 4 o 5 horas.

## **HEMORRAGIAS LEVES**

**Alubias contra los cortes**

¿Quién no se ha hecho nunca un corte en la mano? Las alubias, que siempre tenemos en casa, nos pueden ayudar...

**Ingredientes**

1 alubia

**Preparación**

Simplemente, se parte la alubia en dos mitades.

**Uso**

Una de las dos mitades se aplica sobre la zona herida, tapándola con un esparadrapo.

## **HEMORRAGIAS DE CIERTA IMPORTANCIA**

**Pulpa de aloe vera**

En el caso de cortes de cierta entidad, el aloe vera tiene propiedades calmantes y antisépticas, por lo que regenera las células y cicatriza la herida.

**Ingredientes**

Un pedazo de aloe vera

**Preparación**

Sencillamente, se corta un trocito de la planta.

**Uso**

Se coloca la pulpa sobre la herida.

## **HEMORROIDES**

**Cataplasma de tomate**

El tomate es un aliado para los que sufren de hemorroides, y proporciona un alivio inmediato.

**Ingredientes**

1 tomate maduro

**Preparación**

Partir el tomate por la mitad.

**Uso**

Aplicarlo con presión en el esfínter anal. Puede sentarse uno encima o bien acostarse con el tomate aplicado con una gasa.

## **HEMORROIDES**

**Cocimiento de ajo, laurel y clavo REMEDIO 6**

Las hemorroides son una afección muy incómoda, pero las molestias pueden reducirse con este cocimiento.

**Ingredientes**

3 dientes de ajo

1 puñado de clavo

2 hojas de laurel

$\frac{1}{2}$  l de agua

### **Preparación**

Mientras se pone a hervir el agua, se machaca el ajo en un mortero. Cuando el agua empieza a hervir se añade el clavo, el laurel machacado y el ajo. Ha de cocer durante  $\frac{1}{2}$  hora a fuego lento y dejarse reposar después durante otros 10 minutos. Por último se cuela.

### **Uso**

Aplicar sobre la zona afectada con una compresa o un poco de algodón.

## **HEMORROIDES - FISURAS ANALES**

### **Ungüento de manzanilla y pétalos de rosa**

Desgraciadamente, las hemorroides y las fisuras anales son muy comunes después de un parto. Este ungüento de manzanilla y pétalos de rosa es un remedio excelente.

### **Ingredientes**

250 ml de aceite de germen de trigo

10 g de manzanilla

Los pétalos de 2 rosas

20 g de cera de abejas

20 g de lanolina

### **Preparación**

Mezclar con el aceite de germen de trigo, la manzanilla y los pétalos de rosa, calentando suavemente la mezcla durante 1 hora y filtrándola a continuación.

Mientras, se funden la cera de abejas y la lanolina, que se mezclarán con el aceite obtenido tras la hora de cocción. El ungüento se verterá en un bote esterilizado donde se dejará solidificar antes de utilizarse.

### **Uso**

Puede aplicarse varias veces al día durante 7 días. La mejora es casi inmediata.

## **HERIDAS**

### **Cataplasma de manzana**

La manzana, gracias a uno de sus componentes, la pectina, es un gran cicatrizante.

### **Ingredientes**

1 manzana

### **Preparación**

Rayar un poco de manzana.

### **Uso**

Poniéndola sobre la herida, cicatrizará mucho antes.

## **HERIDAS SUPERFICIALES - QUEMADURAS LEVES**

### **Bálsamo de hiedra**

Este bálsamo a base de hojas de hiedra lo fabrica una comunidad de monjas dominicas en Vizcaya. Está indicado para quemaduras, golpes, infecciones en la piel y todo tipo de heridas leves.

### **Ingredientes**

50 ml de aceite de oliva virgen

Un puñadito de hojas de hiedra

2 láminas de cera virgen de abeja

### **Preparación**

Ponemos en una sartén el aceite, y echamos un puñado de hojas de hiedra, las más jóvenes. Lo dejamos a fuego lento 10 minutos para que la hiedra impregne el aceite. Pasamos a continuación el aceite por un colador muy fino a un tarro, le añadimos enseguida la cera y removemos para que, aprovechando el calor, se deshaga convirtiéndose en una crema homogénea. Esperar a que se enfríe para utilizarla.

## **Uso**

Se aplica sobre una quemadura o herida leve. También sobre pequeñas infecciones cutáneas.

## **HERIDAS TRAS EL AFEITADO**

### **Loción de aloe para después del afeitado**

El hombre también tiene derecho a su dosis de coquetería. Esta loción para después del afeitado con zumo de aloe ayuda a cicatrizar pequeñas heridas, y protege la piel del rostro de los agentes externos, frío, aire, sol...

#### **Ingredientes**

40 ml de agua destilada

30 ml de zumo de aloe

30 ml de alcohol de 96°

15 ml de glicerina

#### **Preparación**

Mezclar todos los ingredientes en un recipiente apropiado, agitarlos bien y envasar el producto. Se le puede dar un toque personal añadiendo unas gotas de esencia, por ejemplo de lavanda o de pino...

#### **Uso**

La loción debe guardarse en un sitio oscuro y aplicarse, evidentemente, tras cada afeitado.

## **HERNIA DE HIATO**

### **Cataplasma de arcilla con jugo de col**

La hernia de hiato la causan el estrés y la mala alimentación. Como medidas de control, se debe eliminar en lo posible el estrés, prescindir de comidas excesivas, flatulentas y picantes y evitar acostarse después de comer: es preferible dar un paseo en esos momentos. Además puede utilizarse este remedio.

#### **Ingredientes**

Jugo de col

Arcilla

#### **Preparación**

Mezclar el polvo de arcilla con un poco de jugo de col hasta lograr un barro consistente.

#### **Uso**

Depositando el barro sobre una gasa, lo aplicaremos sobre la zona dolorida.

## **HERPES LABIAL**

### **Infusión de tomillo, melisa y echinacea.**

Al subir las defensas del cuerpo, esta infusión también es apropiada para eliminar los herpes labiales.

#### **Ingredientes** 1 cucharadita de tomillo

1 cucharadita de melisa

1 cucharadita de echinacea

Aqua

**Preparación** Como cualquier otra infusión. **Uso** Tomar una taza tres veces al día. Aplicar hielo cuando se empieza a hinchar el labio es otra solución sencilla.

## **HERPES LABIAL U OCULAR**

### **Infusión de romero y tomillo**

El herpes es un proceso cutáneo de origen vírico que cursa con pequeñas ampollas, enrojecimiento e inflamación que puede resultar muy molesto y, según la zona, antiestético.

### **Ingredientes**

1 cucharada de romero  
1 cucharada de tomillo  
 $\frac{1}{4}$  l de agua

### **Preparación**

Poner el agua a hervir y, poco antes de que alcance la ebullición, añadir el tomillo y el romero. En seguida, se retira de fuego, dejándolo reposar hasta que enfríe y se cuela.

### **Uso**

Empapar y escurrir una gasa y aplicarla sobre el herpes. Dejar la gasa puesta unos minutos para que actúe el remedio. En 3 o 4 días se curará.

En caso de herpes ocular, puede simultanearse con la toma diaria de 1 litro de agua de manantial mezclada con el zumo de 1 limón.

## **HÍGADO, PROBLEMAS**

### **Cocimiento de parietaria**

El hígado tiene muchas funciones: regula el proceso de coagulación, elabora proteínas, metaboliza las grasas, produce la bilis, regula muchos procesos hormonales, se encarga de eliminar toxinas... Sus problemas no generan síntomas hasta que están avanzados. Así pues, deben controlarse con análisis los niveles de transaminasas, y prevenir tomando ortiga, diente de león, apio, cebolla, alcachofa, raíz de achicoria, rábano y, sobre todo, parietaria, que es capaz de mantener a raya una hepatitis.

### **Ingredientes**

1 puñado de parietaria  $\frac{1}{4}$  l de agua

### **Preparación**

Cocer la parietaria en el agua durante 5 minutos a fuego lento y colarla.

### **Uso**

Tomar una taza antes de cada comida.

## **HÍGADO, VEJIGA, RIÑÓN**

### **Licor de cerezas**

Este licor sienta divinamente a las personas que padecen del hígado, la vejiga o el riñón.

### **Ingredientes**

$\frac{1}{2}$  kg de cerezas frescas (preferentemente de tipo guinda y muy maduras)

200 g de azúcar

1 l de orujo

Canela

Clavo

### **Preparación**

Lavar bien las cerezas, quitarles los rabillos y los huesos y ponerlas en un frasco de cierre hermético con el resto de ingredientes. Tapar el tarro y dejarlo reposar a oscuras durante 1 mes.

### **Uso**

Tomar una copita después de comer de vez en cuando.

## **HIPÓ**

### **Manos en la cabeza (remedio 22)**

Este remedio para el hipo enviado por una amiga de la Botica de Mahón es tremendamente sencillo.

### **Ingredientes**

Ninguno

### **Preparación**

Ninguna.

## **Uso**

Cuando se tenga hipo, han de ponerse las dos manos sobre la cabeza antes de la tercera contracción, el tercer hipo, y dejarlas unos segundos.

## **HIPO**

### **Azúcar con vinagre**

El hipo, esas contracciones involuntarias del diafragma, puede llegar a resultar incomodísimo. Éste es un remedio sencillo, sirve tanto para adultos como para niños, no es desagradable, y funciona.

#### **Ingredientes**

1 cucharadita o 1 terrón de azúcar

Unas gotitas de vinagre

#### **Preparación**

Echar sobre el azúcar las gotitas de vinagre.

#### **Uso**

Ponérselo bajo la lengua y dejar que se deshaga.

## **HONGOS EN LOS PIES: “PIE DE ATLETA”**

### **Miel para los hongos de los pies**

El “pie de atleta” consiste en unos hongos que padecen las personas que hacen mucho deporte, o los chavales que utilizan zapatillas deportivas todo el día. Producen picores y una rojez muy molestos. Y se contagia en gimnasios, piscinas... De ahí su nombre.

#### **Ingredientes**

Agua

Un puñado de sal

Miel

#### **Preparación**

Se disuelve el agua en la sal para los baños previos. La miel se aplica sin preparación.

#### **Uso**

Estar 8 o 10 minutos con los pies dentro del agua. A continuación, se secan y se untan los dedos y sus junturas con miel (especialmente junto a las uñas), porque donde hay miel no hay hongos ni bacterias. Se venda el pie con una gasa, se pone un calcetín, y se duerme con él toda la noche.

## **IMPOTENCIA SEXUAL**

### **El secreto de Casanova**

El mítico Casanova guardaba un secreto que le permitía llevar a cabo sus proezas amorosas...

Este remedio puede complementarse tomando avena, muy apropiada en casos de impotencia, y sésamo mezclado con yogur.

Si su origen se encontrara en un agotamiento nervioso, puede tomarse gingseng, siempre con precaución y bajo prescripción médica.

#### **Ingredientes**

Chocolate a la taza

Canela

Nuez moscada

#### **Preparación**

Preparar un chocolate a la taza y añadirle canela y un poco de nuez moscada, no demasiada, pues es muy activa.

## **IMPUREZAS EN LA CARA O LAS MANOS**

### **“Peeling” de limón y azúcar**

Este remedio a base de limón es un extraordinario “peeling” que elimina las impurezas de la cara.

#### **Ingredientes**

Zumo de limón

2 cucharadas de azúcar

#### **Preparación**

Diluir el limón en el azúcar.

#### **Uso**

Aplicarlo en la cara y en las manos y dejarlo actuar unos 20 minutos. A continuación hay que limpiarse con agua.

## **INCONTINENCIA URINARIA (EN ADULTOS)**

### **Cocimiento de bayas de ciprés**

A causa del envejecimiento una vejiga puede perder tono y flexibilidad, provocando problemas de incontinencia urinaria. Además de este remedio con bayas de ciprés es importante tomar pipas de calabaza, pues mejoran los problemas de próstata, a los que está asociada esta dolencia.

#### **Ingredientes**

40 g de bayas de ciprés

1 l de agua

#### **Preparación**

Hervir durante 5 minutos las bayas en el agua y colar el resultado en un recipiente ancho donde, agregando un poco de agua para entibiar el cocimiento, se pueda introducir la pelvis.

#### **Uso**

Tomar baños de pelvis diarios con el cocimiento de unos 15 o 20 minutos. En 15 días empezará a notarse la mejoría.

## **INFECCIONES INTERNAS LEVES**

### **Antibiótico natural de zumo de limón con ajo**

Cuando no existían los antibióticos, o no eran tan accesibles como hoy, para curar las infecciones internas se usaba un antibiótico casero y muy natural.

#### **Ingredientes**

2 dientes de ajo

2 limones

#### **Preparación**

Exprimimos los limones, pero sin despachurrarlos. A continuación, calentamos el zumo. Mientras, machacamos los dientes de ajo y los echamos al zumo una vez caliente. Por último, añadimos miel al gusto para endulzar y removemos bien.

#### **Uso**

Se hacen gárgaras con los primeros sorbos y se escupe. Luego nos tomamos el resto.

## **INFLAMACIÓN DE LA PRÓSTATA**

### **Licuado de perejil, zanahoria y limón**

Este licuado, tomado antes de desayunar, reducirá la inflamación de próstata.

#### **Ingredientes**

1 rama de perejil

1 limón

1 zanahoria grande

Miel

### **Preparación**

Se licuan el perejil y la zanahoria, previamente pelada, y se le añade el zumo de un limón. Se le puede agregar un poco de miel para endulzar.

### **Uso**

Tomarlo cada mañana en ayunas.

## **INFLAMACIÓN DE LA PRÓSTATA**

### **Infusión de hojas de nogal**

Cuando los problemas de próstata son sólo inflamaciones, éste es un buen remedio.

### **Ingredientes**

1 cucharada de hojas de nogal

Aqua

### **Preparación**

Se lleva el agua a ebullición, se retira del fuego y se agregan las hojas de nogal, dejándolas reposar unos minutos. Por último se cuela y se sirve.

### **Uso**

Tomar la infusión tres veces al día, antes de cada comida.

## **INFLAMACIONES DE INTESTINO, ACIDEZ DE ESTÓMAGO**

### **Agua albuminosa**

El huevo no sólo es un alimento muy completo, también puede aplicarse como medicina.

### **Ingredientes**

1 clara de huevo

Aqua

### **Preparación**

Se bate la clara y se le añade la misma cantidad de agua.

### **Uso**

Para las inflamaciones de intestino se aplica como lavativa, introduciéndolo con una pera de farmacia y manteniéndolo durante 5 o 10 minutos.

Para tratar la acidez (exceso de ácido clorhídrico en el estómago) se debe tomar por vía oral.

## **INFLAMACIONES DE LAS ENCÍAS Y DE LA CAVIDAD BUCAL, DOLOR DE GARGANTA**

### **Colutorio de rosas**

Los pétalos de rosa se utilizan para hacer gargarismos porque sus principios activos (taninos, quericina...) reducen la inflamación y el dolor. Además, favorecen la cicatrización de la mucosa.

### **Ingredientes**

20 g de pétalos de rosa

300 ml de ron

300 g de miel

### **Preparación**

Se dejan macerar en un tarro durante 24 horas el ron y los pétalos de rosa. Pasado ese tiempo, se filtra y se le añade la miel.

Después de tenerlo 24 macerando se filtra y se añaden 300 g de miel.

### **Uso**

Hacer gárgaras con ¼ de vaso del colutorio, en el que diluiremos 1 cucharada de vinagre de sidra, cada 3 o 4 horas.

## INSOMNIO

### **Cocimiento de cáscaras de limón y de naranja**

Ante problemas de sueño, como los provocados por ejemplo por el polen tomado en exceso o antes de ir a dormir, nada mejor que este cocimiento.

#### **Ingredientes**

Cáscara de limón

Cáscara de naranja

Aqua

#### **Preparación**

Hervir las cáscaras en agua durante unos 10 minutos.

## INSOMNIO

### **Vinagre de manzana casero**

La sidra, esa bebida apreciada especialmente en el norte de España, procede de una combinación de manzanas amargas, dulces y ácidas cuyo zumo se deja fermentar. Es diurética, digestiva y de muy bajo nivel alcohólico. Con ella se elabora un vinagre excepcional.

El vinagre de manzana es muy beneficioso para la salud, pues posee una potente combinación de sales minerales, materias orgánicas y ácido acético. Es muy rico en potasio, y también contiene fósforo, cloro, sodio, magnesio, calcio, azufre, hierro y flúor.

Aquellos que tengan unas necesidades especiales de potasio como las personas mayores, quien tome medicamentos diuréticos, o padezca de retención de líquidos deben tomar vinagre de manzana habitualmente. También en caso de agotamiento, enfermedades cardíacas y para evitar el endurecimiento de la pared arterial.

Eso sí, no a todo el mundo le conviene: quienes padecen úlceras gástricas, gastritis, estreñimiento o problemas intestinales deben abstenerse o tomarlo en pequeñas dosis.

#### **Ingredientes**

Los posos de varias botellas de sidra

Un poco de sidra

#### **Preparación**

Los restos turbios (posos) de varias botellas de sidra natural se meten en una botella de cuerpo ancho y cuello estrecho. Ésta se cubre con un paño de lino y se deja al sol o junto a un radiador, a 25 °C aproximadamente, durante 4 o 5 semanas.

Si ponemos un globo en el cuello de la botella veremos cómo se va hinchando conforme fermenta la sidra. A medida que pasan las semanas, observaremos que se va formando una capa superficial en nuestros posos de sidra: es la “madre” del vinagre.

A las 5 semanas comprobamos si el vinagre está ya suficientemente ácido; si es necesario, lo vertemos en un recipiente de barro y lo dejamos 2 o 3 semanas más, controlando su nivel de acidez, cubierto con un paño de algodón.

Cuando la acidez es ya suficiente, se cuela con un paño limpio y se le añade un poco de sidra para embotellar.

Guardando la “madre” podremos obtener más vinagre siempre que lo necesitemos, con sólo mezclar una porción con sidra nueva.

#### **Uso**

El vinagre de manzana tiene muchísimos usos. Agregándole un poco a las legumbres, éstas se hacen más digestivas y mantecosas.

Añadiéndolo en nuestras comidas, favorecemos la regeneración de la flora intestinal, mejoramos la digestión facilitando la absorción de nutrientes y reforzamos nuestro sistema inmunológico.

También es un magnífico limpiador de cazuelas, del aluminio y de los cristales.

Con 2 cucharadas de vinagre diluidas en medio vaso de agua podemos hacer desaparecer la aerofagia y algunos problemas digestivos. Asimismo, con esa misma dosis tres veces al día combatimos los calambres, que se producen por falta de potasio.

Añadiéndole a esas 2 cucharadas de vinagre en medio vaso de agua una pizca de bicarbonato y haciendo gárgaras dos veces al día durante 2 o 3 jornadas se elimina la laringitis, el dolor de garganta, la afonía o la tos; las bacterias que provocan las enfermedades de garganta no soportan un medio ácido como el vinagre. En enjuagues bucales, el vinagre mejora las llagas y los hongos en la boca, y reduce la formación de sarro. Para las picaduras de medusa por ejemplo, se hace un barro con arcilla y vinagre de manzana y se aplica en la zona afectada.

Para los hematomas, se aplica directamente sobre ellos una compresa empapada en vinagre de manzana. Para el insomnio, medio vaso de agua templada con 2 cucharadas de vinagre de manzana y 1 cucharada de miel de azahar. Lo tomamos antes de acostarnos.

Y para las varices, si empapamos en vinagre unas vendas y las metemos en el frigorífico, por la noche nos las podremos colocar en las piernas notando su efecto muy rápidamente

## **INSOMNIO**

Meter dentro de la almohada azahar, eucalipto y manzanilla

## **INSOMNIO, DOLOR DE MUELAS**

### **Infusión de amapola**

Los pétalos de amapola poseen una acción sedante que los hace recomendables en caso de insomnio o dolor de muelas.

Es importante saber que de las amapolas sólo se pueden usar los pétalos, nunca los frutos, que contienen gran cantidad de alcaloides y pueden resultar tóxicos. Además, debe evitarse tomar amapola durante el embarazo o la lactancia y no debe suministrarse a niños pequeños.

### **Ingredientes**

1 cucharada de pétalos secos de amapola

1 vaso de agua

### **Preparación**

Llevar el agua a ebullición, retirarla del fuego, añadir los pétalos de amapola y dejarlo reposar unos minutos. Colarlo a continuación.

### **Uso**

Tomar una taza antes de ir a dormir en caso de insomnio o 2 o 3 durante el día en caso de dolor de muelas.

## **LARINGITIS**

### **Vinagre de manzana casero**

La sidra, esa bebida apreciada especialmente en el norte de España, procede de una combinación de manzanas amargas, dulces y ácidas cuyo zumo se deja fermentar. Es diurética, digestiva y de muy bajo nivel alcohólico. Con ella se elabora un vinagre excepcional.

El vinagre de manzana es muy beneficioso para la salud, pues posee una potente combinación de sales minerales, materias orgánicas y ácido acético. Es muy rico en potasio, y también contiene fósforo, cloro, sodio, magnesio, calcio, azufre, hierro y flúor.

Aquellos que tengan unas necesidades especiales de potasio como las personas mayores, quien tome medicamentos diuréticos, o padezca de retención de líquidos deben tomar vinagre de manzana habitualmente. También en caso de agotamiento, enfermedades cardíacas y para evitar el endurecimiento de la pared arterial.

Eso sí, no a todo el mundo le conviene: quienes padecen úlceras gástricas, gastritis, estreñimiento o problemas intestinales deben abstenerse o tomarlo en pequeñas dosis.

### **Ingredientes**

Los posos de varias botellas de sidra

Un poco de sidra

### **Preparación**

Los restos turbios (posos) de varias botellas de sidra natural se meten en una botella de cuerpo ancho y cuello estrecho. Ésta se cubre con un paño de lino y se deja al sol o junto a un radiador, a 25 °C aproximadamente, durante 4 o 5 semanas.

Si ponemos un globo en el cuello de la botella veremos cómo se va hinchando conforme fermenta la sidra. A medida que pasan las semanas, observaremos que se va formando una capa superficial en nuestros posos de sidra: es la “madre” del vinagre.

A las 5 semanas comprobamos si el vinagre está ya suficientemente ácido; si es necesario, lo vertemos en un recipiente de barro y lo dejamos 2 o 3 semanas más, controlando su nivel de acidez, cubierto con un paño de algodón.

Cuando la acidez es ya suficiente, se cuela con un paño limpio y se le añade un poco de sidra para embotellar.

Guardando la “madre” podremos obtener más vinagre siempre que lo necesitemos, con sólo mezclar una porción con sidra nueva.

### **Uso**

El vinagre de manzana tiene muchísimos usos. Agregándole un poco a las legumbres, éstas se hacen más digestivas y mantecosas.

Añadiéndolo en nuestras comidas, favorecemos la regeneración de la flora intestinal, mejoramos la digestión facilitando la absorción de nutrientes y reforzamos nuestro sistema inmunológico.

También es un magnífico limpiador de cazuelas, del aluminio y de los cristales.

Con 2 cucharadas de vinagre diluidas en medio vaso de agua podemos hacer desaparecer la aerofagia y algunos problemas digestivos. Asimismo, con esa misma dosis tres veces al día combatimos los calambres, que se producen por falta de potasio.

Añadiéndole a esas 2 cucharadas de vinagre en medio vaso de agua una pizca de bicarbonato y haciendo gárgaras dos veces al día durante 2 o 3 jornadas se elimina la laringitis, el dolor de garganta, la afonía o la tos; las bacterias que provocan las enfermedades de garganta no soportan un medio ácido como el vinagre. En enjuagues bucales, el vinagre mejora las llagas y los hongos en la boca, y reduce la formación de sarro. Para las picaduras de medusa por ejemplo, se hace un barro con arcilla y vinagre de manzana y se aplica en la zona afectada.

Para los hematomas, se aplica directamente sobre ellos una compresa empapada en vinagre de manzana.

Para el insomnio, medio vaso de agua templada con 2 cucharadas de vinagre de manzana y 1 cucharada de miel de azahar. Lo tomamos antes de acostarnos.

Y para las varices, si empapamos en vinagre unas vendas y las metemos en el frigorífico, por la noche nos las podremos colocar en las piernas notando su efecto muy rápidamente

## **LIMPIADOR DE OBJETOS DORADOS**

### **Limpiador de vinagre y pimentón (remedio 15)**

Un amigo sevillano de la Botica nos ofrece este consejo para limpiar objetos dorados.

### **Ingredientes**

Vinagre

Pimentón

### **Preparación**

Mezclar en un recipiente el vinagre y el pimentón.

### **Uso**

Aplicar sobre el objeto dorado con un estropajo. Frotar y enjuagar con una bayeta húmeda y secar frotando con un trapo seco.

## **LIMPIAR LOS BRONQUIOS DE LOS FUMADORES**

- 50 g de escaramujo
- un puñado de salvia
- un puñado de corteza de roble

Hervir en 1 l de vino blanco 15 minutos.  
Tomar un chupito antes de las comidas.

5 ajos, 1 l de vino blanco

- Tomar mucha vitamina C, cítricos, levadura de cerveza, germen de trigo, zanahoria.

- Para evitar fumar, colocar un poco de sal bajo la lengua o masticar regaliz.

## **LLAGAS**

### **Batido de pepino**

Es habitual que las personas que pasan muchas horas en la cama sin apenas moverse padecan dolorosas llagas. El pepino, gracias a la pectina, un cicatrizante natural, es un fantástico remedio para la piel.

### **Ingredientes**

Pepino fresco y maduro

### **Preparación**

Pelamos el pepino y lo trituramos con la batidora.

### **Uso**

Puede extenderse sobre las llagas con una esponja y dejarse secar al aire.

Si se prefiere, el pepino puede aplicarse cortado en largas láminas sujetas con unas gasas.

## **LLAGAS EN LA BOCA**

### **Enjuague de zarzamora**

La zarzamora, que se encuentra con facilidad en las orillas de los ríos, es una solución natural para las heridas bucales, aftas, hongos, escoceduras.

### **Ingredientes**

10 o 15 g de hojas y tallos de zarzamora

½ l de agua

Unas gotas de limón

Una pizca de bicarbonato

### **Preparación**

Tras limpiar la zarzamora, la introducimos en el agua hirviendo, tapamos el recipiente y la dejamos reposar 10 minutos, a modo de infusión. Pasado ese tiempo, la colamos en un vaso y le añadimos el limón y el bicarbonato.

### **Uso**

Cuando esté lo suficientemente tibio para poder retenerlo en la boca, debemos enjuagarnos con él dos veces al día. En pocos días se nota la mejora.

## **LLAGAS EN LA BOCA**

### **Agua de Carabaña**

El Agua de Carabaña es un agua minero-medicinal de un manantial cercano a Madrid cuyas virtudes se conocen de antiguo y que se comercializa desde finales del siglo XIX.

### **Ingredientes**

Agua de Carabaña

### **Preparación**

Ninguna.

### **Uso**

Realizar dos enjuagues diarios.

## **LLAGAS EN LA BOCA**

### **Vinagre de manzana casero**

La sidra, esa bebida apreciada especialmente en el norte de España, procede de una combinación de manzanas amargas, dulces y ácidas cuyo zumo se deja fermentar. Es diurética, digestiva y de muy bajo nivel alcohólico. Con ella se elabora un vinagre excepcional.

El vinagre de manzana es muy beneficioso para la salud, pues posee una potente combinación de sales minerales, materias orgánicas y ácido acético. Es muy rico en potasio, y también contiene fósforo, cloro, sodio, magnesio, calcio, azufre, hierro y flúor.

Aquellos que tengan unas necesidades especiales de potasio como las personas mayores, quien tome medicamentos diuréticos, o padezca de retención de líquidos deben tomar vinagre de manzana habitualmente. También en caso de agotamiento, enfermedades cardíacas y para evitar el endurecimiento de la pared arterial.

Eso sí, no a todo el mundo le conviene: quienes padecen úlceras gástricas, gastritis, estreñimiento o problemas intestinales deben abstenerse o tomarlo en pequeñas dosis.

### **Ingredientes**

Los posos de varias botellas de sidra

Un poco de sidra

### **Preparación**

Los restos turbios (posos) de varias botellas de sidra natural se meten en una botella de cuerpo ancho y cuello estrecho. Ésta se cubre con un paño de lino y se deja al sol o junto a un radiador, a 25 °C aproximadamente, durante 4 o 5 semanas.

Si ponemos un globo en el cuello de la botella veremos cómo se va hinchando conforme fermenta la sidra. A medida que pasan las semanas, observaremos que se va formando una capa superficial en nuestros posos de sidra: es la “madre” del vinagre.

A las 5 semanas comprobamos si el vinagre está ya suficientemente ácido; si es necesario, lo vertemos en un recipiente de barro y lo dejamos 2 o 3 semanas más, controlando su nivel de acidez, cubierto con un paño de algodón.

Cuando la acidez es ya suficiente, se cuela con un paño limpio y se le añade un poco de sidra para embotellar.

Guardando la “madre” podremos obtener más vinagre siempre que lo necesitemos, con sólo mezclar una porción con sidra nueva.

### **Uso**

El vinagre de manzana tiene muchísimos usos. Agregándole un poco a las legumbres, éstas se hacen más digestivas y mantecosas.

Añadiéndolo en nuestras comidas, favorecemos la regeneración de la flora intestinal, mejoramos la digestión facilitando la absorción de nutrientes y reforzamos nuestro sistema inmunológico.

También es un magnífico limpiador de cazuelas, del aluminio y de los cristales.

Con 2 cucharadas de vinagre diluidas en medio vaso de agua podemos hacer desaparecer la aerofagia y algunos problemas digestivos. Asimismo, con esa misma dosis tres veces al día combatimos los calambres, que se producen por falta de potasio.

Añadiéndole a esas 2 cucharadas de vinagre en medio vaso de agua una pizca de bicarbonato y haciendo gárgaras dos veces al día durante 2 o 3 jornadas se elimina la laringitis, el dolor de garganta, la afonía o la tos; las bacterias que provocan las enfermedades de garganta no soportan un medio ácido como el vinagre. En enjuagues bucales, el vinagre mejora las llagas y los hongos en la boca, y reduce la formación de sarro. Para las picaduras de medusa por ejemplo, se hace un barro con arcilla y vinagre de manzana y se aplica en la zona afectada.

Para los hematomas, se aplica directamente sobre ellos una compresa empapada en vinagre de manzana.

Para el insomnio, medio vaso de agua templada con 2 cucharadas de vinagre de manzana y 1 cucharada de miel de azahar. Lo tomamos antes de acostarnos.

Y para las varices, si empapamos en vinagre unas vendas y las metemos en el frigorífico, por la noche nos las podremos colocar en las piernas notando su efecto muy rápidamente

## **LOMBRICES**

### **Infusión de tomillo, raíz de genciana y manzanilla amarga**

Ciertas plantas, en las dosis apropiadas, son capaces de eliminar las lombrices intestinales.

### **Ingredientes**

½ cucharadita de tomillo  
½ cucharadita de raíz de genciana  
½ cucharadita de manzanilla amarga  
½ vaso de agua

### **Preparación**

Ponemos a hervir los tres ingredientes en el agua durante 10 minutos. Apagamos el fuego y lo dejamos reposar otros 10 minutos. Lo colamos y listo

### **Uso**

Esta dosis se tomará en ayunas durante 9 días en caso de tener entre 9 y 12 años. Doblar la dosis para adultos y reducirla a la mitad para bebés.

## **LOMBRICES**

### **Infusión de hierbabuena**

Un remedio contra las lombrices intestinales enviado por una de nuestras telespectadoras.

### **Ingredientes**

Un manojo de hierbabuena  
1 l de agua

### **Preparación**

Hervimos la hierbabuena en el agua durante unos minutos, colamos y servimos.

## **LOMBRICES INTESTINALES**

### **Carbón vegetal**

El rechinar de dientes, mover el culo de forma inquieta o tocarse la nariz son síntomas de las lombrices intestinales en los niños.

### **Ingredientes**

1 cucharadita (de las pequeñas, de café) de carbón vegetal  
Zumo de zanahoria

### **Preparación**

Mezclar el carbón vegetal, que puede encontrarse en farmacias con el zumo de zanahoria en un vaso. Hay que tener cuidado con el carbón vegetal, pues es muy volátil.

### **Uso**

Dárselo al niño en ayunas durante 9 días.

## **LUMBALGIA**

### **Friegas de romero**

La lumbalgia es un dolor muy común en la parte inferior, o lumbar, de la espalda, a la altura de los riñones. Se calcula que el 80 % de la población lo padece en algún momento de su vida. Unas friegas con alcohol de romero son el remedio ideal para una espalda cansada y con problemas de lumbago.

### **Ingredientes**

Alcohol de friegas, de 96°  
3 cucharadas de romero seco o 2 ramitas de fresco

### **Preparación**

Poner las 3 cucharadas de romero dentro del alcohol y dejarlo reposar durante una semana (si el romero es fresco) o 15 días (si es seco). Agitarlo periódicamente.

### **Uso**

Restregar la zona afectada con las manos, previamente humedecidas en el alcohol. Debe frotarse con firmeza de arriba abajo, pellizcando a continuación un poco la espalda.

## **LUMBALGIA - TOS REBELDE**

### **Lumbalgia, tos rebelde**

Cataplasma de avena y vinagre

Este remedio no sólo alivia rápidamente la lumbalgia, sino esa tos rebelde que se repite durante días.

### **Ingredientes**

Copos de avena

Vinagre

### **Preparación**

Hervir unos minutos en vinagre unos copos de avena.

### **Uso**

Se ha de aplicar a modo de cataplasma en la zona afectada.

## **MAL ALIENTO - ESTREÑIMIENTO**

### **Zumo de limón con aceite**

Este sencillo remedio para el mal aliento y el estreñimiento lo ha enviado un amigo de la Botica. Además, beneficia a la piel y sirve para limpiar el hígado.

### **Ingredientes**

2 cucharadas de aceite de oliva

½ limón

### **Preparación**

Exprimir el medio limón y añadirle al zumo el aceite de oliva.

### **Uso**

Tomar esta mezcla en ayunas durante nueve días.

## **MAL OLOR CORPORAL**

### **Desodorante natural (remedio 9)**

Una amiga de la Botica de Barcelona nos envía este sencillo remedio desodorante que, asegura, hace efecto durante todo el día.

### **Ingredientes**

Vinagre de manzana

Agua

### **Preparación**

Mezclar en un recipiente pulverizador el vinagre de manzana con un poco de agua para rebajar.

### **Uso**

Para eliminar el sudor de las axilas debe aplicarse a modo de desodorante después de la ducha.

## **MAL OLOR DEL MUEBLE ZAPATERO**

### **Ambientador para los muebles zapateros (remedio 10)**

Los muebles donde se guardan los zapatos despiden a veces un olor muy intenso. Con este sencillo remedio enviado por una amiga de la Botica el olor desaparecerá.

### **Ingredientes**

Carbón vegetal o ácido bórico

Tarro de cristal

### **Preparación**

Ninguna.

### **Uso**

Poner en el armario un poquito de carbón vegetal o de ácido bórico, dentro de un tarrito.

## **MANCHAS DE NICOTINA EN LOS DEDOS**

### **Ungüento de agua de rosas**

A los grandes fumadores se les hacen unas manchas amarillentas de nicotina en los dedos con los que cogen el cigarrillo. Este ungüento de agua de rosas es eficaz para eliminarlas.

### **Ingredientes**

(para el agua de rosas)

¼ litro de agua

Los pétalos de 1 rosa

½ litro de alcohol de 45°

(para el ungüento)

Agua de rosas

Glicerina

Zumo de limón

### **Preparación**

Llevar a ebullición el agua, retirarla del fuego y añadirle los pétalos de rosa. Dejarlo reposar 10 minutos.

A continuación se ha de mezclar la infusión de pétalos de rosa con el alcohol de 45° (si no se dispone de alcohol de esa graduación, puede rebajarse el de 96° al 50 %), y dejarlo macerar 2 días e un armario.

Una vez lista esta agua de rosas, se mezcla con la misma cantidad de glicerina y zumo de limón. El agua restante, que puede utilizarse como loción o perfume, debe conservarse en una botella oscura.

### **Uso**

Frotarse con el ungüento las manchas un par de veces al día. Poco a poco irán desapareciendo.

## **MANCHAS EN LA PIEL**

### **Cataplasma de aloe vera**

Este remedio para las manchas en la piel nos lo ha enviado una amiga desde Colombia.

### **Ingredientes**

1 limón

2 cucharadas de leche

Pulpa de aloe vera

### **Preparación**

Exprimir el zumo del limón y mezclarlo con la leche.

### **Uso**

Untar con la mezcla la zona manchada y, cuando se seque, aplicar la pulpa del aloe vera y cubrirlo con una gasa o tirita. Dejarlo actuar toda la noche y, a la mañana siguiente, aplicar crema solar para hidratar la zona.

## **MANCHAS EN LA CARA**

### **Limón y nácar**

El nácar tiene interesantes aplicaciones cosméticas, y unido al limón es un gran remedio contra las manchas faciales.

### **Ingredientes:** Nácar, 1 limón

**Preparación :** Disolver un poco de nácar en zumo de limón. Podemos utilizar unos cuantos botones de nácar.

**Uso:** Aplicar la mezcla sobre las manchas. Desaparecerán en poco tiempo.

## **MANOS AGRIETADAS**

## **Agua de rosas con glicerina**

Antiguamente, unas manos estropeadas eran signo de pertenecer a la clase trabajadora: “Manos muy cuidadas, manos holgadas”, se decía. Pero ya entonces existían remedios para proteger las manos de los agentes externos que tanto las estropean.

Esta vieja fórmula es anterior a la existencia de los cosméticos industriales, y más económica que estos.

### **Ingredientes**

300 ml de agua destilada

2 rosas

Glicerina

### **Preparación**

Para elaborar el agua de rosas le quitamos los pétalos a las rosas (no importa el color) y los ponemos en un bote de cristal. Añadimos el agua destilada y agitamos. Deberá macerar durante 24 horas. Pasado ese tiempo, colamos el líquido y le añadimos la glicerina. Se guarda en un frasquito y se vuelve a mezclar bien.

### **Uso**

Es importante aplicarla con esmero, en el dorso de las manos, entre los dedos y en las uñas, y dejarla secar. Por esto último es recomendable ponérsela al acostarse o cuando se prevea que no se utilizarán las manos en un buen rato.

## **MANOS ÁSPERAS - UÑAS BLANDAS**

### **Friegas de limón**

Las manos son nuestra tarjeta de presentación. Hablan por sí solas, y prestándoles un poco de atención, dicen mucho de nosotros. Por eso es importante mantenerlas en buen estado. El limón, entre otras muchas virtudes, también cuida de nuestras manos.

### **Ingredientes**

1 limón

### **Preparación**

Exprimir el limón y utilizar el zumo.

### **Uso**

Nos daremos todos los días unas friegas en las manos con el zumo de limón, con lo que suavizaremos la piel y endureceremos las uñas.

## **MANOS RESECAS**

### **Crema de patata, leche y miel**

Una amiga de la Botica nos envía este remedio para conseguir unas manos suaves.

### **Ingredientes**

1 patata

2 cucharadas de leche

2 cucharadas de miel

1 o 2 cucharadas de aceite de oliva (opcional)

### **Preparación**

Cocer y pelar la patata, triturarla con un tenedor y añadirle la leche, la miel y el aceite de oliva. Ha de lograrse una emulsión lo más homogénea posible.

### **Uso**

Aplicarlo dos o tres veces por semana.

## **MAREOS**

### **Cocimiento de jengibre para los mareos**

No existe fármaco que supere al jengibre para combatir los mareos en los medios de transporte.

**Ingredientes**

1 g de jengibre ½ l de agua

**Preparación**

Se cuece el jengibre en el agua 10 minutos a fuego lento.

**Uso**

Después de las comidas. Si se sale de viaje, se puede optar por el jengibre en infusión o en pastillas.

## **MASCARILLA REVITALIZANTE**

Mezclar 1 c de vinagre de manzana, 2 yemas de huevo, 1 C de levadura de cerveza, 2 C de miel de romero y 2 C de yogur Bio. Lavar la cara, untar un poco de aceite de oliva y aplicar la mascarilla. Dejar 20 minutos. ( Se puede hacer la mitad). Quitar con una disolución hecha con 1 parte de leche y 2 de agua destilada.

## **MASCARILLA DE BELLEZA**

### **Potenciador de belleza (remedio 8)**

Este remedio, una crema embellecedora, lo envía una amiga de la Botica de Málaga.

**Ingredientes**

1 vasito de cerveza

1 vasito de zumo de limón

1 vasito de agua de rosas

**Preparación**

Mezclar en un recipiente, a partes iguales, la cerveza, el zumo de limón y el agua de rosas.

**Uso**

Aplicar con un disco de algodón por la noche o tantas veces como se desee.

## **MASCARILLA DE BELLEZA**

### **Crema facial con huevo “de la abuela Inés” (remedio 23)**

Una amiga de la Botica de A Coruña nos envía esta fórmula para embellecer la piel. El remedio era de su bisabuela y lo ha llamado “crema de la abuela Inés” porque, dice, si utilizas esta crema puedes llegar a la edad de la abuela Inés tan espléndida como ella.

**Ingredientes**

1 huevo

2 cucharadas de miel

1 cucharada de aceite de oliva

½ aguacate

1 yogur natural

3 gotas de zumo de limón

3 cucharadas de harina de avena

**Preparación**

En un plato, se bate el huevo y se le agrega la miel y el aceite de oliva.

En otro recipiente, se mezcla el aguacate picado con 1 yogur natural, y se le añaden las gotas de limón.

A continuación ya pueden juntarse las dos partes del remedio y removérse bien. Por último, se incorpora la harina de avena y se bate con la batidora hasta lograr una textura cremosa.

**Uso**

Dejar actuar la crema unos minutos tras la aplicación.

## **MELANCOLÍA - ESTRÉS - BAJADA DE DEFENSAS**

## **Jarabe de aloe y miel**

Cuando alguien lo ve todo negativo y se queda sin vitalidad, se dice que sufre un ataque de melancolía, lo que los romanos llamaban “bilis negra”. Curiosamente, de las personas melancólicas se ha dicho siempre que son buenos amantes. Para superar estos ataques, que son la antesala de una baja vital, conviene tomar un buen regenerador vital. Este preparado a base de aloe vera posee múltiples propiedades: es tonificante y revitalizador, regenera las células y mejora las defensas toxicológicas.

### **Ingredientes**

150 g de pulpa de aloe vera

250 g de miel

2 cucharadas de whisky o coñac

### **Preparación**

Con cinco o seis hojas de aloe, lavadas y sin espinas, tendremos suficiente. Añadirle la miel (preferentemente de tomillo o mil flores) y el licor (que funcionará como vasodilatador) y pasarlo todo por la batidora hasta lograr una bebida cremosa, que pondremos en un recipiente apropiado.

### **Uso**

La cantidad preparada siguiendo estas indicaciones es una unidad de tratamiento. Tomando tres cucharadas al día, una antes de cada comida, durará alrededor de una semana. En ese tiempo, seguramente, se habrán notado sus efectos.

## **MEMORIA**

- Tomar todos los días una cucharada de levadura de cerveza, un poco de polen y una cucharada de lecitina de soja.

## **MEMORIA**

### **Potenciador de memoria (remedio 12)**

Ante unos exámenes finales o unas oposiciones, en que los nervios pueden jugarle una mala pasada a nuestra memoria, este remedio enviado por un amigo de la Botica de Badajoz resultará muy eficaz.

### **Ingredientes**

Leche de soja

Polen de abejas

1 cucharada de azúcar moreno

Jalea real (1 ampolla o su equivalente)

### **Preparación**

En un recipiente se vierte la leche de soja, se le añade el azúcar moreno y el polen y se revuelve.

### **Uso**

Poner debajo de la lengua un poquito de jalea real y saborear. A continuación se toma la mezcla de leche de soja, azúcar moreno y polen.

Ha de empezar a tomarse, diariamente, al levantarse, unos 15 días antes de los exámenes.

## **METRORRAGIAS**

### **Cocción de hojas de avellano o vid**

Las menstruaciones largas que vienen acompañadas de coágulos y dolor pueden aliviarse con hojas de vid o avellano.

### **Ingredientes**

8 hojas de avellano o vid

300 ml de agua

### **Preparación**

Trocear y hervir las hojas en el agua 15 minutos a fuego lento. Ir colándolo a medida que se consuma.

### **Uso**

Tomar 4 tazas (aproximadamente los 300 ml) al día.

## **MOLESTIAS RELACIONADAS CON LA DENTICIÓN**

### **Papilla de avena**

La avena calma a los niños en período de dentición; además refuerza el esmalte de los dientes.

#### **Ingredientes**

Avena

Leche

#### **Preparación**

Se pone en un bol avena con leche y se deja en remojo toda la noche. Al día siguiente, se Tritura y se le da al bebé.

#### **Uso**

Tomándola se evitará el malestar general típico de esa época de su vida.

## **MORDERSE LAS UÑAS**

### **Ajo y aceite**

Muchas personas se comen las uñas, normalmente por nervios. Con este remedio conseguiremos un efecto repelente.

#### **Ingredientes**

Ajo

Aceite

#### **Preparación**

Machacamos el ajo en un mortero y le añadimos un poco de aceite.

#### **Uso**

Meter los dedos en el preparado y dejarlos un rato.

## **MUCOSIDAD**

### **Infusión de pétalos de rosa**

A principios de la primavera suelen aparecer molestas congestiones nasales. Este sencillo remedio con infusión de pétalos de rosa puede eliminarlas.

#### **Ingredientes**

Los pétalos de una rosa

$\frac{1}{4}$  l de agua

#### **Preparación**

Hacemos hervir el agua y, tras retirarla del fuego, le añadimos los pétalos de rosa. Tras posar 15 minutos lo colaremos y dejaremos que se entibie.

#### **Uso**

Aplicar unas gotas dentro de la nariz mediante una pera de farmacia o una gasa.

## **NÁUSEAS**

### **Zumo de limón con agua con gas**

Cuando se sienten ganas de vomitar, tomando este remedio se nota un alivio inmediato.

#### **Ingredientes**

$\frac{1}{2}$  limón

Agua mineral con gas

#### **Preparación**

Exprimir el limón y mezclar el zumo con el agua mineral.

**Uso**

Tomar medio vaso al sentir las náuseas.

## **NÁUSEAS DE EMBARAZADAS**

**Licuado de jengibre**

Muchas embarazadas padecen de náuseas en los primeros meses de gestación, normalmente por las mañanas, aunque a veces pueden llegar a durar todo el día. Éste es un sencillo remedio con jengibre.

**Ingredientes**

1 puntita de jengibre en polvo 1 vaso de agua

**Preparación**

Se disuelve el polvo de jengibre en el agua.

**Uso**

Tomarlo cuando se sientan las náuseas.

## **NÁUSEAS DE EMBARAZADAS**

**Infusión de jengibre**

Las náuseas durante el embarazo son un síntoma muy común. Este remedio es sencillísimo.

**Ingredientes**

Agua

1 pizca de jengibre

**Preparación**

Preparar una infusión llevando a ebullición un poco de agua, añadiéndole una pizca de jengibre al retirarla del fuego y dejándola, por último, posar.

**Uso**

Tomarla espaciadamente durante el día.

## **NERVIOS**

**Infusión de hierba de San Juan**

La hierba de San Juan (hipérico o corazoncillo) se incluye entre las más beneficiosas hierbas para problemas nerviosos. Es también muy eficaz para mitigar los efectos de la menopausia, la fatiga y el dolor muscular. Externamente se emplea para contusiones, mordeduras y picaduras de insectos, quemaduras y para ayudar a cicatrizar las heridas.

**Ingredientes**

2 puntas de cuchara de hipérico seco  $\frac{1}{2}$  l de agua

**Preparación**

Llevar el agua a ebullición. Retirarla del fuego y añadir el hipérico. Dejarlo posar varios minutos.

## **NERVIOS**

**Zumo de pepino y apio**

Este remedio para fortalecer los nervios nos lo ha enviado un odontólogo homeópata.

**Ingredientes**

Pepino

Apio

**Preparación**

Limpiar las hortalizas y pelarlas. Al pepino debe dejársele algún resto de piel para que no repita. Licuarlos y mezclarlos a partes iguales.

#### **Uso**

Tomar medio vaso en ayunas de la mezcla. Las embarazadas deben tomar poco zumo de apio.

## **NERVIOSISMO EN BEBÉS**

### **Baño relajante con infusión de flores de azahar**

Un baño relajante como éste, con una infusión de flores de azahar, lavanda y manzanilla, permitirá al niño dormirse plácidamente incluso en noches en que se encuentre agitado y nervioso.

#### **Ingredientes**

2 puñados de flores de azahar

2 puñados de lavanda

2 puñados de manzanilla

1 l de agua

#### **Preparación**

Llevar el agua a ebullición y retirarla del fuego. A continuación, se añaden las flores de azahar, la lavanda y la manzanilla, se deja reposar todo durante unos minutos y se cuela.

Cuando esté lo suficientemente fría para que el pequeño no se queme se vierte la infusión en la bañera.

#### **Uso**

Agregar agua hasta completar líquido suficiente para el baño.

## **NEURALGIA**

### **Cataplasma de jengibre para las neuralgias**

El jengibre es efectivo contra los dolores a lo largo de un nervio y sus ramificaciones. Alivia incluso el dolor de muelas.

#### **Ingredientes**

1 cucharadita de jengibre en polvo

½ cucharadita de harina de maíz

Una gasa

#### **Preparación**

Se pone en un bol el jengibre en polvo y la harina de maíz. Se bate bien hasta conseguir una masa.

#### **Uso**

Se aplica con una gasa, a modo de cataplasma, en la cara. Se la ha de dejar actuar durante toda la noche.

## **OJERAS**

### **Pimienta**

Este sencillo remedio combate esas antiestéticas bolsas que a veces nos salen debajo de los ojos.

#### **Ingredientes**

2 granos de pimienta roja

#### **Preparación**

Ninguna

#### **Uso**

Masticar los granos de pimienta roja. En 5 minutos desaparecerán las bolsas de los ojos.

## **OJERAS**

### **Aloe vera y pepino**

Este sencillo remedio ayuda a rebajar y disimular las ojeras.

### **Ingredientes**

Pulpa de aloe vera

Pepino

### **Preparación**

Extraer la pulpa del aloe vera y cortar dos rodajas de pepino.

### **Uso**

Untar un poco de aloe vera en las ojeras y aplicarse a continuación una rodaja de pepino en cada ojo, mientras se descansa sentado o recostado en una silla.

## **OJOS CANSADOS**

### **Antifaz de lavanda**

Cuando se tienen los ojos cargados tras horas de forzar la vista, este antifaz de lavanda es enormemente relajante.

### **Ingredientes**

Un antifaz de algodón a modo de saquito Semillas de lino Lavanda

### **Preparación**

Llenar el antifaz con las semillas de lino y la lavanda.

### **Uso**

Sentarse, ponérselo y quedarse así 10 o 15 minutos.

## **OJOS IRRITADOS - CONJUNTIVIS - BOLSAS EN LOS OJOS**

### **Infusión de perejil**

Muchas personas, debido a su trabajo o porque son estudiantes, pasan muchas horas delante del ordenador. Los ojos suelen irritarse, llegando a provocarse conjuntivitis.

### **Ingredientes**

Perejil

Agua

### **Preparación**

Llevar el agua a ebullición y retirarla del fuego. Añadir el perejil y dejarla reposar unos minutos antes de colarla.

### **Uso**

Empapar una gasa en la infusión, escurrirla y aplicarla directamente sobre el ojo. Mantenerla así unos 10 minutos.

## **OJOS LEGAÑOSOS O LLOROSOS - ORZUELOS**

### **Lavado ocular con agua de eufrasia**

Para hacerse un buen baño ocular lo mejor es utilizar la eufrasia, una planta muy usada en oftalmología.

### **Ingredientes**

Eufrasia

1 vaso de agua

### **Preparación**

Cocemos la eufrasia durante 10 minutos a fuego lento, y la dejamos templarse.

### **Uso**

Aplicarla con algodón sobre cada ojo, incluso se puede escurrir el agua de eufrasia en los ojos. También es eficaz contra los orzuelos.

## **OLOR DEL MUEBLE ZAPATERO**

## **Ambientador para los muebles zapateros (remedio 10)**

Los muebles donde se guardan los zapatos despiden a veces un olor muy intenso. Con este sencillo remedio enviado por una amiga de la Botica el olor desaparecerá.

### **Ingredientes**

Carbón vegetal o ácido bórico

Tarro de cristal

### **Preparación**

Ninguna.

### **Uso**

Poner en el armario un poquito de carbón vegetal o de ácido bórico, dentro de un tarrito.

## **OLOR A TRANSPIRACIÓN**

### **Arcilla blanca (remedio 20)**

Una amiga sevillana de la Botica nos envía este sencillo remedio para la sudoración de las axilas.

### **Ingredientes**

Arcilla blanca en polvo

### **Preparación**

Ninguna.

### **Uso**

Aplicar con los dedos la arcilla sobre la zona sudorosa.

## **ORZUELO**

### **Llave de hierro**

Un recurso ancestral para cuando nos sale un orzuelo; y además no falla.

### **Ingredientes**

Llave de hierro

### **Preparación**

Dejar la llave toda la noche al sereno para que coja óxido.

### **Uso**

Poner la llave sobre el ojo afectado.

## **OSTEOPOROSIS**

### **Salsa de tomate con tuétano**

El interior de los huesos, el tuétano, la cañada, es rico en calcio. Con este remedio fortaleceremos nuestros huesos mediante los de los animales.

### **Ingredientes**

5 Tomates

Huesos de ternera

Cebolla

Aceite

Sal

### **Preparación**

Se pican la cebolla y el tomate y se ponen al fuego con el aceite. Añadimos enseguida los huesos de ternera y se sala al gusto. Lo vamos removiendo bien para que no se pegue hasta que quede bien hecho.

### **Uso**

Este tomate se puede utilizar para cocinar cualquier plato: jamón, huevos, macarrones...

## **OSTEOPOROSIS**

### **Limón con cáscara de huevo disuelta**

La menopausia suele suponer cierta falta de calcio en las mujeres, que puede conducir a la osteoporosis. En tales circunstancias, este remedio con limón resulta muy recomendable.

#### **Ingredientes**

1 huevo

1 limón

#### **Preparación**

Poner el huevo en un vaso y cubrirlo con zumo de limón. Dejarlo reposar 24 horas. Una vez pasado ese tiempo, retirar el huevo, que aún se puede usar en la cocina, y colar el líquido.

#### **Uso**

El calcio que ha quedado en el zumo nos ayudará a reponer nuestras defensas.

## **OSTEOPOROSIS**

### **Desayuno rico en calcio**

El calcio es fundamental para la buena conservación de nuestros huesos y dentadura. Este desayuno es una auténtica inyección de calcio.

#### **Ingredientes**

2 comprimidos de cola de caballo

2 cucharadas de copos de avena

4 almendras sin tostar

1 yogur natural

1 cucharada de miel

#### **Preparación**

Reducimos los comprimidos de cola de caballo a polvo y los mezclamos con los copos de avena. A continuación troceamos las almendras y las añadimos. Por último agregamos el yogur y la cucharada de miel, a poder ser de alfalfa.

#### **Uso**

Se ha de tomar esta mezcla en ayunas durante 15 días.

## **PAN CASERO**

El pan ha sido y es la base de nuestra alimentación, imprescindible en cualquier dieta saludable. En España tenemos panes de mil formas y colores: el candeal, la hogaza, el de payés, el panete, el de hoyo, las boronas, los bollos... Éste es el método básico para elaborar pan.

#### **Ingredientes**

Aqua tibia

500 g de harina integral

15 g de levadura

sal

#### **Preparación**

Poner la harina sobre una superficie lisa y dejar un agujero en el medio donde se añade la mezcla de agua tibia (no ha de estar ni fría ni caliente, pues estropearía la masa), levadura y un poquito de sal. Se mezcla todo amasando poco a poco pero con energía para evitar grumos. Cuando esté bien mezclada se coloca la masa sobre una superficie enharinada y se trabaja con las manos, añadiendo algo de harina hasta conseguir una masa suave y elástica.

Para comprobar que la masa esté en su punto se corta con un cuchillo y se observa si tiene poros. Cuantos más poros tenga mejor está la masa.

Se coloca en una mesa y se tapa con sábana y manta durante 1 hora a temperatura ambiente.

Pasado ese tiempo se le da la forma definitiva, se hacen unos cortes con un cuchillo en la parte superior y se cuece entre 30 y 45 minutos en el horno a 200 grados centígrados.

Tras la cocción ha de dejarse reposar y enfriar un poco antes de consumirlo.

## **PARÁSITOS EN LAS PLANTAS- NECESIDAD DE ABONO**

### **Purín a base de ortigas**

La ortiga no sólo es buenísima para las personas, sino también para sus congéneres las plantas. Con este purín a base de ortigas, un tratamiento ecológico, sin sustancias químicas, ahuyentaráis a los parásitos y estimularéis el crecimiento de vuestras plantas.

#### **Ingredientes**

Ortigas

Agua de lluvia o destilada

#### **Preparación**

Llenamos  $\frac{3}{4}$  partes de un recipiente cualquiera con ortigas y vertemos agua de lluvia o destilada hasta unos 5 cm del borde. Lo dejamos fermentar durante 15 días, removiéndolo de vez en cuando. Hemos de taparlo, pues a partir del cuarto día empezará a desprender un olor poco agradable.

#### **Uso**

Una cucharada de purín debe diluirse en un vaso de agua destilada. Y se aplicará con difusor o fumigador sobre las plantas.

## **PARÁSITOS INTESTINALES**

### **Cocimiento de semilla de aguacate**

Del aguacate se utiliza hasta la semilla, como en este cocimiento contra parásitos intestinales.

#### **Ingredientes**

1 semilla de aguacate

Agua

#### **Preparación**

Partir la semilla de aguacate en un almirez y hervirlo en agua 5 minutos a fuego lento. A continuación, se deja posar unos minutos y se cuela.

#### **Uso**

Tomar una tacita diaria de este cocimiento.

## **PÁRPADOS CAÍDOS - VISTA CANSADA (PRESBICIA)**

### **Cocimiento de flor de aciano**

Normalmente, un ojo se hincha porque rechaza algún alimento. Se ha de tener cuidado con las grasas, los azúcares, las harinas... Pero además, puede utilizarse este cocimiento de flor de aciano, que también es beneficioso para la vista cansada.

#### **Ingredientes**

$\frac{1}{4}$  l de agua

2 cucharadas de flor de aciano

#### **Preparación**

Echamos la flor de aciano en el agua y la dejamos hervir 5 minutos a fuego lento. Transcurrido ese tiempo, lo retiramos del fuego y lo dejamos posar; cuando esté frío, lo colamos.

#### **Uso**

Se aplica untando un algodón de disco. Tras echar unas gotas dentro del ojo (para mejorar la vista cansada) dejaremos el algodón directamente sobre el párpado durante varios minutos.

Este remedio puede alternarse con la cataplasma de zanahoria.

## **PATAS DE GALLO**

### **Harina de avena y clara de huevo**

Aunque no las elimina, este remedio a base de harina de avena y clara de huevo suaviza las patas de gallo.

#### **Ingredientes**

1 clara de huevo

Harina de avena

#### **Preparación**

Montar la clara a punto de nieve y mezclarla con harina hasta conseguir una pasta.

#### **Uso**

Aplicarla con un pincel y dejarla secar.

## **PELO GRASO**

### **Jugo de ortigas**

El uso de jugo de ortigas, paralelamente a la eliminación de las grasas animales y los fritos de la alimentación, resulta muy eficaz contra los cabellos grasos.

#### **Ingredientes**

Ortigas

#### **Preparación**

Licuar las ortigas y añadirles un poco de agua en caso de que el jugo resulte muy espeso.

#### **Uso**

Por vía interna, puede tomarse como cualquier otro bebedizo.

Por vía externa, aplicarlo como loción por la noche y lavarse el pelo a la mañana siguiente con un champú adecuado.

## **QUEMADURAS PEQUEÑAS**

### **Cataplasma de aloe**

El aloe es una de las plantas más “sociables”, ya que se adapta muy bien a los ambientes secos y a la polución que los humanos generamos. Ofrece infinidad de aplicaciones y además resulta decorativa. Por ejemplo, ayuda a cicatrizar a la piel en caso de quemaduras.

#### **Ingredientes**

Pulpa de aloe

#### **Preparación**

Extraer la pulpa de la hoja de aloe. La cantidad dependerá de la superficie quemada.

#### **Uso**

Aplicar la pulpa directamente sobre la herida o, si se prefiere, mediante una gasa.

## **QUEMADURAS PEQUEÑAS**

### **Cataplasma de patata**

Este sencillo remedio logró que uno de nuestros espectadores se curase de sus quemaduras sin que le quedase una sola marca.

#### **Ingredientes**

Patata

#### **Preparación**

Se corta la patata en láminas y se deja enfriar en el congelador.

#### **Uso**

Aplicarlas sobre la quemadura y afianzarlas con una gasa.

En caso de dolor de cabeza, aplicarlas sobre la frente.

## **PESADEZ DE ESTÓMAGO**

## **Ventosa (remedio 2)**

Antiguamente se utilizaban las ventosas para curar diferentes dolencias.

### **Ingredientes**

1 vaso de boca ancha

1 trozo de pan ligeramente más pequeño que la boca del vaso

1 cerilla

### **Preparación**

Ninguna.

### **Uso**

El afectado se tumba boca arriba y se coloca un trozo de pan con la corteza tocando la tripa, y la migas hacia arriba. En el pan clavamos una cerilla.

Con mucho cuidado encendemos la cerilla y lo cubrimos rápidamente con el vaso de boca ancha. Por el consumo de oxígeno la cerilla se apaga enseguida, haciendo el vacío dentro del vaso y provocando un efecto de ventosa.

Con cuidado de que no se despegue, se va moviendo de un lado a otro de la tripa el vaso.

Si las molestias son fuertes el vaso se adhiere más. El alivio es bastante rápido.

## **PICADURAS DE INSECTOS**

### **Emplasto de arcilla**

El uso del barro como remedio para las picaduras de insecto es muy antiguo.

### **Ingredientes**

Arcilla

Agua

### **Preparación**

Hacer un emplasto mezclando el agua y la arcilla.

### **Uso**

Aplicar el emplasto sobre la picadura.

## **PICADURAS DE MEDUSA**

### **Vinagre de manzana casero**

La sidra, esa bebida apreciada especialmente en el norte de España, procede de una combinación de manzanas amargas, dulces y ácidas cuyo zumo se deja fermentar. Es diurética, digestiva y de muy bajo nivel alcohólico. Con ella se elabora un vinagre excepcional.

El vinagre de manzana es muy beneficioso para la salud, pues posee una potente combinación de sales minerales, materias orgánicas y ácido acético. Es muy rico en potasio, y también contiene fósforo, cloro, sodio, magnesio, calcio, azufre, hierro y flúor.

Aquellos que tengan unas necesidades especiales de potasio como las personas mayores, quien tome medicamentos diuréticos, o padezca de retención de líquidos deben tomar vinagre de manzana habitualmente. También en caso de agotamiento, enfermedades cardíacas y para evitar el endurecimiento de la pared arterial.

Eso sí, no a todo el mundo le conviene: quienes padecen úlceras gástricas, gastritis, estreñimiento o problemas intestinales deben abstenerse o tomarlo en pequeñas dosis.

### **Ingredientes**

Los posos de varias botellas de sidra

Un poco de sidra

### **Preparación**

Los restos turbios (posos) de varias botellas de sidra natural se meten en una botella de cuerpo ancho y cuello estrecho. Ésta se cubre con un paño de lino y se deja al sol o junto a un radiador, a 25 °C aproximadamente, durante 4 o 5 semanas.

Si ponemos un globo en el cuello de la botella veremos cómo se va hinchando conforme fermenta la sidra.

A medida que pasan las semanas, observaremos que se va formando una capa superficial en nuestros posos de sidra: es la “madre” del vinagre.

A las 5 semanas comprobamos si el vinagre está ya suficientemente ácido; si es necesario, lo vertemos en un recipiente de barro y lo dejamos 2 o 3 semanas más, controlando su nivel de acidez, cubierto con un paño de algodón.

Cuando la acidez es ya suficiente, se cuela con un paño limpio y se le añade un poco de sidra para embotellar.

Guardando la “madre” podremos obtener más vinagre siempre que lo necesitemos, con sólo mezclar una porción con sidra nueva.

#### **Uso**

El vinagre de manzana tiene muchísimos usos. Agregándole un poco a las legumbres, éstas se hacen más digestivas y mantecosas.

Añadiéndolo en nuestras comidas, favorecemos la regeneración de la flora intestinal, mejoramos la digestión facilitando la absorción de nutrientes y reforzamos nuestro sistema inmunológico.

También es un magnífico limpiador de cazuelas, del aluminio y de los cristales.

Con 2 cucharadas de vinagre diluidas en medio vaso de agua podemos hacer desaparecer la aerofagia y algunos problemas digestivos. Asimismo, con esa misma dosis tres veces al día combatimos los calambres, que se producen por falta de potasio.

Añadiéndole a esas 2 cucharadas de vinagre en medio vaso de agua una pizca de bicarbonato y haciendo gárgaras dos veces al día durante 2 o 3 jornadas se elimina la laringitis, el dolor de garganta, la afonía o la tos; las bacterias que provocan las enfermedades de garganta no soportan un medio ácido como el vinagre. En enjuagues bucales, el vinagre mejora las llagas y los hongos en la boca, y reduce la formación de sarro. Para las picaduras de medusa por ejemplo, se hace un barro con arcilla y vinagre de manzana y se aplica en la zona afectada.

Para los hematomas, se aplica directamente sobre ellos una compresa empapada en vinagre de manzana.

Para el insomnio, medio vaso de agua templada con 2 cucharadas de vinagre de manzana y 1 cucharada de miel de azahar. Lo tomamos antes de acostarnos.

Y para las varices, si empapamos en vinagre unas vendas y las metemos en el frigorífico, por la noche nos las podremos colocar en las piernas notando su efecto muy rápidamente.

## **PICADURAS DE PULGAS**

### **Bicarbonato con jugo de cebolla**

Las picaduras de pulgas son muy molestas y provocan ampollas. Un remedio clásico consiste en frotar con cebolla o con ajo la picadura, aunque éste es más efectivo.

#### **Ingredientes**

Bicarbonato sódico

Jugo de cebolla

#### **Preparación**

Emulsionar ambos ingredientes

#### **Uso**

Aplicarlos sobre la picadura.

## **PICADURAS DE PULGAS**

### **Contra las picaduras de pulgas**

Este remedio contra las picaduras de pulga puede utilizarlo cualquiera excepto aquellos que sean alérgicos a tales picaduras, que deberán acudir al médico.

#### **Ingredientes**

Ajo o cebolla o bicarbonato sódico

#### **Preparación**

Pelar el ajo o la cebolla. Si se tiene más a mano bicarbonato, hacer una pasta con un poco de agua.

#### **Uso**

Frotar con ajo o cebolla encima de la picadura, o bien aplicarle la pasta de bicarbonato.

## **PICORES**

### **Zumo de cebolla, apio y rábanos**

Este preparado limpia el cuerpo y hace que los picores desaparezcan. Sus tres ingredientes son grandes depurativos: el apio limpia la sangre; los rábanos, el hígado, y la cebolla, los riñones y las vías urinarias.

#### **Ingredientes**

1 vaso de zumo de cebolla

1 vaso de zumo de apio

1 vaso de zumo de rábanos

#### **Preparación**

En un recipiente se mezclan el jugo fresco de cebolla, el de apio y el de rábanos. Se puede endulzar con miel si se quiere.

#### **Uso**

Tomar  $\frac{1}{2}$  vaso en ayunas durante 40 días. Es un poco fuerte de sabor, así que puede dejar de tomarse antes si ya ha hecho efecto.

## **PICORES EN LAS MANOS**

### **Tintura de amapola con leche de almendras**

A veces el picor se concentra únicamente en las manos. En ese caso, existe una tintura que es “mano de santo”.

#### **Ingredientes**

100 g de leche de almendras

2 tubitos de tintura de amapolas

Mezclar y aplicar en las manos

#### **Preparación**

En un recipiente ponemos la leche de almendras, le añadimos los tubitos de tintura de pétalos de amapolas y mezclamos bien.

Si queremos hacernos nosotros mismos la tintura de amapolas, seguiremos los pasos explicados para la tintura de romero en el “Tinte de henna con tintura de romero”, utilizando pétalos de amapola en lugar de romero.

#### **Uso**

Lo mejor es introducir directamente las manos en el recipiente y tenerlas así durante 5 minutos. Aunque también podemos aplicar una buena capa en las manos y seguir con nuestras tareas.

## **PICORES - SUDORACIÓN EXCESIVA**

### **Remedio del Éxtasis**

Algo tan sencillo como un baño completo con agua de diversas plantas puede ser un remedio fabuloso contra los picores. La ortiga abre los poros, la verbena expulsa las toxinas, y la flor de saúco favorece la sudoración.

#### **Ingredientes**

5 l de agua

2 puñados de ortiga

2 puñados de verbena

2 puñados de flor de saúco

1 kg de sal marina

1 vaso de vinagre de manzana

1 puñado de bicarbonato

#### **Preparación**

Ponemos el agua al fuego, y cuando empiece a hervir añadimos las tres plantas. Lo dejamos dando un hervor a fuego lento durante 4 minutos, y después lo colamos.  
Ya sólo queda preparar la bañera con agua a unos 37°, echar el cocimiento de plantas, añadir la sal marina, el bicarbonato y el vinagre, y removerlo todo bien.

#### **Uso**

Tomaremos el baño a 37° durante un cuarto de hora. A continuación iremos subiendo la temperatura hasta llegar a los 41-43°, algo menos (39 o 40° las personas delgadas o con tendencia a tener la tensión baja). Hemos de mantenernos en esta agua caliente unos minutos. Por último, una buena rociada de agua fría y adiós a los picores.

En caso de no disponer de una bañera, se puede utilizar un guante de crin y un barreño, o bien la ducha. Lo importante es frotarse el cuerpo con el cocimiento muy caliente y acabar con agua fría.

## **PIEDRAS EN EL RIÑÓN**

#### **Cocimiento de “rompe piedras”**

Este remedio sirve para las tres clases de piedras (oxalato y fosfato cálcico y ácido úrico) que se forman en el riñón. Las hojas de “rompe piedras” (*lepidium latifolium*) pueden ser secas, y se encuentran en farmacias o herboristerías.

Además de este cocimiento, puede tomarse agua sulfurosa, zumo de melón y el agua de hervir las cebollas.

#### **Ingredientes**

6 hojas de “rompe piedras” (*lepidium latifolium*)

2 l de agua

#### **Preparación**

Hervir las hojas en el agua durante una hora. El resultado, aproximadamente 1,5 litros tras la reducción debe dejarse posar y colarse.

#### **Uso**

Han de tomarse 4 tazas diarias. A partir del segundo día se empieza a eliminar arenilla y la orina cambia de color.

## **PIEL ENROJECIDA POR LAS ALERGIAS, PICORES, PRURITOS**

#### **Cocción de flor de saúco**

Este remedio a base de flor de saúco combate los picores, enrojecimientos e inflamaciones de la piel provocados a menudo por las alergias.

**Ingredientes:** 3 cucharadas de flor de saúco, ½ l de agua

**Preparación:** Hervimos el agua y nada más sacarla del fuego añadimos la flor de saúco y la dejamos reposar durante 1 minuto.

**Uso:** Tomando vapores de esta infusión aliviaremos la congestión nasal, pero sobre todo aplicándola, aún caliente, con un algodón humedecido sobre las dermatitis por contacto, la irritación desaparece al instante.

## **PIEL ESCAMADA, EXFOLIACIONES**

#### **Crema casera contra exfoliaciones**

Esta crema es muy eficaz cuando la piel se escama. Con ella, la hidrataréis y recuperaréis rápidamente su suavidad y flexibilidad.

**Ingredientes:** 3 cucharaditas de sal marina, aceite de oliva

**Preparación:** Mezclar los dos ingredientes y remover hasta obtener una crema suave. Dejarla reposar 5 o 10 minutos antes de utilizarla.

**Uso :** Aplicarla habiéndose mojado previamente la cara con agua caliente para abrir los poros. Dar un suave masaje.

## **PIEL ESTROPEADA**

Ver fricciones para dolor de espalda.

## **PIEL ESTROPEADA**

### **Mascarilla de belleza**

Ya hemos hablado de las propiedades regeneradoras de la piel que poseen el limón y la miel. En cremas y mascarillas, el yogur es un compañero que no les va a la zaga.

#### **Ingredientes**

1 cucharada de yogur

1 cucharadita de miel

Limón

#### **Preparación**

Se pone en un bol la cucharada de yogur. Antes de añadir la cucharadita de miel, la calentamos un poco con la llama de una vela o un mechero para que desprenda mejor sus propiedades. Por último, agregamos 12 o 14 gotas de limón y lo mezclamos bien todo.

#### **Uso**

Podemos aplicarlo con una brocha o con los dedos, evitando siempre los ojos. Lo tendremos en la cara un buen rato antes de retirarlo con cuidado.

## **PIEL ESTROPEADA - DERMATITIS - PSORIASIS - REUMATISMO**

### **Pomada de tintura de borraja**

Por vía externa, la borraja también resulta muy beneficiosa en caso de problemas de piel o reumatismo.

#### **Ingredientes**

50 ml de tintura de borraja (véase)

50 ml de glicerina o vaselina

#### **Preparación**

Mezclar la tintura de borraja y la glicerina (o vaselina) a partes iguales. Calentar si se utiliza vaselina, para conseguir una crema homogénea.

#### **Uso**

Aplicarlo directamente sobre la zona afectada, masajeando o friccionando.

## **PIEL GRASA, ESPINILLAS**

### **Mascarilla para piel grasa y puntos negros en tres pasos**

Esta mascarilla a base de tomate requiere dos pasos previos, unos vapores de flor de saúco para abrir los poros y una exfoliante de agua y sal.

#### **Ingredientes**

3 puñados de flor de saúco

3 l de agua

sal marina

agua

Jugo de tomate

Arcilla

#### **Preparación**

Hervir la flor de saúco y el agua unos siete minutos.

Mezclar la sal marina y el agua a partes iguales.

Conseguir una pasta homogénea con el jugo de tomate y la arcilla.

#### **Uso**

Primero, tomar los vapores de flor de saúco.

Segundo, extender el agua con sal por la zona.

Tercero, aplicar la mascarilla con un pincel en la zona afectada y dejarla una media hora. Debe limpiarse antes de que se seque.

## **PIEL SECA**

Tomar en el desayuno germen de trigo, levadura de cerveza, polen y lecitina de soja.

Después de la ducha : aceite de germen de trigo.

## **PIELES SECAS Y ESTROPEADAS**

### **Jabón ecológico de la abuela Inés**

**Ingredientes:** 250 g de sosa cáustica 1,5 l de agua 1,5 l de aceite de oliva virgen 250 g de avena molida

**Preparación:** Mezclamos el agua, fría, y la sosa cáustica en un recipiente de cerámica y removemos el preparado 2 o 3 minutos en el sentido de las agujas del reloj, para evitar que se corte. A continuación se le añade el aceite, que funciona de ácido para la sosa, y se sigue removiendo en la misma dirección.

Entonces, por último, se añade la avena, que es lo que aromatizará el jabón. También se le pueden agregar unas gotas de esencia de lavanda.

Lo echamos todo en un bol y lo dejamos reposar de manera intermitente hasta que la mezcla espese. Es lo que se denomina cuajo. Sabremos que está listo cuando, al dejar una cuchara goteando sobre la mezcla, las gotas queden marcadas en la superficie. Lo dejaremos endurecer durante 1 o 2 días (dependiendo del lugar y de la temperatura), lo desmoldaremos y lo llevaremos al congelador para que acabe de endurecerse. Ya podemos cortarlo en pastillas, pero éstas aún habrán de secar durante un mes antes de usarlas, para que el proceso químico termine y desaparezca cualquier traza de sosa cáustica.

La sosa es un material tóxico; por lo tanto debemos tomar una serie de precauciones: - Mantener una distancia prudencial. - Verter el agua con cuidado. - Tener a mano vinagre de manzana y agua por si hay salpicaduras. - Evitar las emanaciones tóxicas de la sosa cáustica. - Ventilar la habitación. - Utilizar guantes de látex y gafas protectoras. - Remover con una pala de madera. - Evitar la presencia de niños y animales.

**Uso:** Gracias a la avena, este jabón está indicado para pieles secas y estropeadas. Se recomienda también para trastornos cutáneos como la soriasis. No sólo sirve para la piel, sino también para el pelo, e incluso para la ropa. Además, es un excelente "lubricante" para los cajones de los armarios que quedan atascados. Cambiando el aceite de oliva virgen de la fórmula original por aceite de cocina usado se conseguirá un buen jabón para la ropa, aunque no servirá para la piel.

## **PIELES SECAS Y ESTROPEADAS**

### **Gel hidratante de lavanda**

Este gel de lavanda es calmante, regenerador y nutriente de la piel, en especial de la de las manos, que suele ser la más castigada.

#### **Ingredientes**

2 cucharadas de flores de lavanda

2 cucharadas de flores de manzanilla

2 cucharadas de aceite de almendras dulces

300 g de vaselina

**Preparación:** Calentar la vaselina, las flores y el aceite al baño maría durante 1 hora, removiendo de vez en cuando. A continuación, colar a través de una gasa presionando las flores al final para aprovechar la mayor cantidad de gel y guardarlo en un tarro hermético.

**Uso:** Se ha de dejar enfriar para que adquiera su textura gelatinosa antes de aplicarlo como cualquier otra crema.

En casos de artrosis, un masaje con el gel en la zona afectada puede resultar calmante y beneficioso.

## **PIELES SENSIBLES POCO HIDRATADAS**

### **Mascarilla hidratante de avena**

La avena se utiliza mucho en cosmética por su acción refrescante y emoliente sobre la piel.

**Ingredientes :** 2 C de harina de avena, manzanilla, agua, 1 cucharadita de miel o lanolina

**Preparación:** Mezclar la harina de avena con la miel (si se tiene la piel muy sensible es mejor sustituirla por lanolina) y dos cucharadas de infusión de manzanilla que habremos preparado previamente.

**Uso:** Antes de aplicar la mascarilla, protegeremos los ojos con dos algodones humedecidos en la manzanilla sobrante. La extenderemos entonces con un pincel y la dejaremos actuar durante 20 minutos. Para retirarla también aprovecharemos la manzanilla restante.

## **PIEL SUCIA, CON IMPUREZAS**

### **Exfoliante hidratante**

Un remedio para eliminar las impurezas y la piel muerta que, además de exfoliante (gracias a la esencia de manzanilla), es hidratante (merced al aceite de germen de trigo).

**Ingredientes**

Un chorrito de aceite de germen de trigo

5 tubitos de esencia de manzanilla

**Preparación**

Mezclar los dos ingredientes en un bol.

**Uso**

Aplicarlo en la zona que se quiera tratar.

## **PIEL CON IMPUREZAS**

### **Potenciador de belleza (remedio 8)**

Este remedio, una crema embellecedora, lo envía una amiga de la Botica de Málaga.

**Ingredientes**

1 vasito de cerveza

1 vasito de zumo de limón

1 vasito de agua de rosas

**Preparación**

Mezclar en un recipiente, a partes iguales, la cerveza, el zumo de limón y el agua de rosas.

**Uso**

Aplicar con un disco de algodón por la noche o tantas veces como se desee.

## **PIEL CON IMPUREZAS**

### **Crema facial con huevo “de la abuela Inés” (remedio 23)**

Una amiga de la Botica de A Coruña nos envía esta fórmula para embellecer la piel. El remedio era de su bisabuela y lo ha llamado “crema de la abuela Inés” porque, dice, si utilizas esta crema puedes llegar a la edad de la abuela Inés tan espléndida como ella.

**Ingredientes**

1 huevo

2 cucharadas de miel

1 cucharada de aceite de oliva

$\frac{1}{2}$  aguacate

1 yogur natural

3 gotas de zumo de limón  
3 cucharadas de harina de avena

### **Preparación**

En un plato, se bate el huevo y se le agrega la miel y el aceite de oliva. En otro recipiente, se mezcla el aguacate picado con 1 yogur natural, y se le añaden las gotas de limón. A continuación ya pueden juntarse las dos partes del remedio y removese bien. Por último, se incorpora la harina de avena y se bate con la batidora hasta lograr una textura cremosa.

### **Uso**

Dejar actuar la crema unos minutos tras la aplicación.

## **PIERNAS PESADAS, HINCHADAS, CANSADAS**

### **Cocimiento de parietaria**

Muchos casos de piernas hinchadas y cansadas tienen su origen en un problema renal. Por lo tanto, este remedio con parietaria puede resultar efectivo.

También es aconsejable cuidar la alimentación, reduciendo al mínimo las grasas y las carnes rojas y tomando aguacate, aceite de oliva, cebolla hervida, perlas de onagra, fresas, pescado azul...

### **Ingredientes**

1 puñado de parietaria fresca

$\frac{1}{4}$  l de agua

### **Preparación**

Llevar el agua a ebullición y añadir la parietaria. Cocerla durante 5 minutos, dejarla reposar un rato y colarla.

### **Uso**

Tomar 3 tazas al día, antes de cada comida.

## **PIERNAS PESADAS, HINCHADAS, CANSADAS**

### **Masaje renal con un macerado de ajo y aceite**

Muchos casos de piernas hinchadas y cansadas tienen su origen en un problema renal. Por lo tanto, un masaje en la zona renal y en las piernas puede resultar efectivo.

También es aconsejable cuidar la alimentación, reduciendo al mínimo las grasas y las carnes rojas y tomando aguacate, aceite de oliva, cebolla hervida, perlas de onagra, fresas, pescado azul...

### **Ingredientes**

(Para la solución lubricante)

Aceite de oliva

2 dientes de ajo

### **Preparación**

Machacar los dientes de ajo y dejarlos macerando en el aceite durante 12 horas.

### **Uso**

Masajear la zona renal utilizando el macerado como solución lubricante. También pueden masajearse las piernas friccionando con vigor, siempre de abajo hacia arriba, hacia el corazón.

Asimismo, tumbarse con las piernas en alto durante varios minutos permite a las piernas y al cuerpo entero descansar.

## **PIES CANSADOS Y DOLORIDOS**

### **Infusión para un baño de pies**

El tradicional baño de pies puede ser mucho más efectivo si le añadimos este remedio enviado por una amiga de la Botica.

### **Ingredientes**

1 puñado de manzanilla

1 puñado de poleo-menta

1 puñado de laurel

2 l de agua

1 pizca de bicarbonato

#### **Preparación**

Llevar el agua a ebullición, retirarla del fuego y añadirle las tres hierbas. Dejarlo reposar, colar y agregar el bicarbonato.

#### **Uso**

Verter el agua en una jofaina o palangana agregándole la suficiente agua caliente para poder tomar un baño de pies.

## **PIES CANSADOS Y DOLORIDOS**

#### **Pomada de ginkgo para masajear los pies**

Pese a lo mucho que los utilizamos, les prestamos muy poca atención a los pies. No les damos masajes, apenas andamos descalzos, ni utilizamos calcetines de fibras naturales, y sólo nos acordamos de ellos cuando nos duelen. Con esta pomada relajante mimaremos nuestros pies un poquito cada día. Está hecha a base de ginkgo, un árbol legendario del Extremo Oriente, el único que sobrevivió al desastre atómico de Hiroshima. Tiene en sus hojas muchos flavonoides y, mediante el masaje, favorece y tonifica las paredes de las venas.

#### **Ingredientes**

(para la pomada)

10 ml de tintura de ginkgo (unas 2 cucharadas)

90 g de lanolina (aproximadamente 1 cucharada bien llena)

(para la tintura de ginkgo)

75 g de hojas de ginkgo

100 ml de alcohol de 96°

250 ml de agua mineral

#### **Preparación**

La pomada se elabora con lanolina y tintura de ginkgo. Para conseguir la tintura se han de triturar las hojas de ginkgo y mezclarlas con el alcohol y el agua mineral, dejándolo macerar durante 2 semanas. Pasado ese tiempo, debe filtrarse y guardarse en un recipiente oscuro de topacio, quedando lista para utilizarse.

Para mezclar la tintura con la lanolina debe calentarse ésta previamente al baño maría. De ese modo podremos remover hasta conseguir una pomada homogénea.

#### **Uso**

Con la pomada se dará un relajante masaje en los pies. Deben masajearse uno a uno todos los dedos, haciendo algo de fuerza, y a continuación las plantas.

Existen pocas cosas tan agradables como un buen masaje en los pies: cada pie tiene una 70.000 terminaciones nerviosas, y el 25 % de los huesos del cuerpo.

## **PIES DAÑADOS POR EL SUDOR - PEQUEÑOS ECCEMAS EN LAS MANOS**

#### **Crema natural de aguacate**

Este remedio es muy eficaz contra las escoceduras e inflamaciones en los pies debidas al sudor y el rozamiento, y contra pequeños eccemas en las manos. De sobras conocido es el efecto sobre la piel del aceite de oliva. El aguacate, por su parte posee numerosos aceites que la flexibilizan y la regeneran.

#### **Ingredientes**

1 aguacate

2 cucharadas de aceite de oliva virgen

#### **Preparación**

Se pela un aguacate y se hace una pequeña papilla con la pulpa, que se mezclará con el aceite de oliva. Una vez se a conseguido una sustancia homogénea se reserva en el frigorífico.

## **Uso**

Se aplica fría a modo de crema en la parte herida, dejando que sea absorbida durante media hora.

## **PIES HINCHADOS, CANSADOS Y SUDOROSOS**

### **Baño de brotes de pino**

Este remedio favorece la sudoración, activando la circulación sanguínea y permitiendo que los pies se relajen.

#### **Ingredientes**

1 puñado doble de brotes de pino

3 l de agua

#### **Preparación**

Se hierven los brotes de pino en el agua durante 7 minutos a fuego lento. A continuación se cuela el cocimiento.

## **Uso**

Lo verteremos en una jofaina o palangana donde podamos poner los pies en remojo.

## **PIES CANSADOS Y DOLORIDOS. SUDOR**

- Tomar salvia en infusión, tres veces al día.

- Bicarbonato en los zapatos.

## **PINCHOS EN EL PIÉ**

### **Cataplasma de cebolla y col**

Este remedio para extraer rápidamente los pinchos de erizos u otros animales que se nos clavan en los pies nos lo han enviado dos amigas de la Botica desde Barcelona.

#### **Ingredientes**

1 puñado de cebolla roja

1 puñado de col

#### **Preparación**

Trocear la cebolla y la col y colocarlas sobre una gasa.

## **Uso**

Aplicar la gasa a modo de cataplasma en el pie antes de acostarse.

## **PIOJOS**

### **Masaje con vinagre de sidra y esencia de tomillo**

Contra los piojos, esos pequeños intrusos que se instalan en la cabeza de los críos y que tanto cuesta eliminar, existe un antiguo e infalible remedio a base de vinagre.

#### **Ingredientes**

½ taza de vinagre de sidra

7 gotitas de esencia de tomillo

#### **Preparación**

Mezclar bien el vinagre de sidra y la esencia de tomillo.

## **Uso**

Masajear con la mezcla la cabeza todas las noches, y dejar un gorro puesto al acabar. Tras unas horas, se quita el gorro y se pasa un peine de púas pequeñas. En unos días habrán desaparecido tanto los piojos como las liendres.

## **POLILLAS**

### **Antipolillas de laurel (remedio 19)**

El laurel seco es un magnífico antipolillas natural.

#### **Ingredientes**

Hojas secas de laurel

#### **Preparación**

Ninguna.

#### **Uso**

Poner las hojas de laurel entre la ropa del armario.

## **PSORIASIS**

### **Desayuno energético**

Este desayuno no soluciona la psoriasis, pero es un complemento alimentario ideal para ese problema cutáneo.

#### **Ingredientes**

1 cucharada de germen de trigo

1 cucharada de levadura de cerveza

1 cucharada de lecitina de soja

#### **Preparación**

Ninguna.

#### **Uso**

Tomarse las tres cucharadas en ayunas.

## **PSORIASIS**

### **Cocimiento de ortiga, flor de caléndula y llantén**

La psoriasis es una enfermedad crónica de la piel muy extendida. Afecta al 2 % de la población mundial.

#### **Ingredientes**

Ortiga

Flor de caléndula

Llantén

2 o 3 litros de agua

#### **Preparación**

Cocemos las tres plantas en el agua y colamos el resultado.

#### **Uso**

Añadimos el cocimiento al agua del baño, que podemos tomar caliente y a diario.

## **PSORIASIS**

### **Ungüento de árnica**

Un sencillo remedio para la psoriasis enviado por uno de nuestros televidentes.

#### **Ingredientes**

Aceite

Árnica

#### **Preparación**

En una sartén, se fríe el árnica con un poco de aceite.

#### **Uso**

Una vez frío, se untan las zonas afectadas con el ungüento.

## **PSORIASIS**

### **Aceite de árnica**

La flor de árnica, tradicional remedio contra golpes y traumatismos, también es efectiva contra la psoriasis.

### **Ingredientes**

Aceite de oliva

Flor de árnica

### **Preparación**

Mezclar los dos ingredientes en un cazo y calentar ligeramente, retirándolo apenas hierva. Dejarlo reposar unos minutos y colarlo.

### **Uso**

Untar con el aceite la zona afectada.

## **QUEMADURAS, FORÚNCULOS, HEMORROIDES, PEQUEÑOS GOLPES**

### **Pomada de saúco**

La flor de saúco se encuentra fácilmente en el campo. Con ella se puede elaborar fácilmente una pomada que cicatriza, desinfecta y drena la porquería de los forúnculos.

Además, al saúco se le considera un gran protector contra los malos espíritus. Por eso le llaman “el árbol bueno”.

**Ingredientes:** 100 ml de aceite de oliva, 3 flores de saúco, 1 cucharada de jabón artesano, 5 láminas de cera virgen, 1 cucharada de resina de pino.

### **Preparación**

En una sartén, se pone el aceite y las flores de saúco y se deja 10 minutos a fuego lento; el aceite no ha de llegar a hervir. A continuación, ha de colarse el aceite y añadirse el jabón troceado, la cera virgen y la resina de pino, dejándolo fundirse y mezclarse todo al fuego durante 5 minutos. Por último, se filtra a un recipiente.

### **Uso**

Ha de solidificarse antes de poderse usar. Se aplica mediante una gasa y se deja unas 24 horas sobre la herida, el forúnculo...

## **QUEMADURAS**

- Aplicar miel sobre la quemadura.

## **QUEMADURAS**

### **Aceite y sal para las quemaduras**

Uno de los accidentes más frecuentes en los hogares son las quemaduras. Todo el que pasa tiempo en la cocina, entre hornos y sartenes, acaba sufriéndolas en un momento u otro.

### **Ingredientes**

Aceite de oliva

Sal marina

### **Preparación**

No hay preparación. Los ingredientes se usan directamente.

## **Uso**

Lo primero que debe hacerse es meter la mano o la zona afectada en agua. De ese modo se frena la destrucción de la piel que está provocando la quemazón. A continuación se extiende el aceite de oliva, generosamente, por la zona quemada, y se rocía por encima con la sal marina. Al principio escuece un poco, pero merece la pena, porque evita la aparición de la molesta ampolla. Hay que dejarlo actuar durante un rato para que calme el dolor; se puede proteger con una gasa y esparadrapo.

## **QUEMADURAS SOLARES, PREVENCIÓN- MANCHAS A CAUSA DEL SOL**

### **Acondicionador solar (protector)**

El sol es muy beneficioso para nuestro organismo, pero hay que tener mucho cuidado y no quemarse. Es muy importante protegerse de él cubriéndose la cabeza con un gorro y usando gafas de sol, y sobre todo utilizando un protector solar. Ésa es la mejor manera de conseguir un bronceado progresivo y sano.

### **Ingredientes**

50 g de óxido de zinc

3 cucharaditas de aceite de sésamo

1 chorrito de zumo de zanahoria

### **Preparación**

Mezclar el óxido de zinc, el aceite de sésamo y el zumo de zanahoria, que se debe licuar en el momento, y remover hasta conseguir una pasta ligera.

## **Uso**

Aplicarlo antes de exponerse al sol con suaves movimientos.

## **QUEMADURA SOLAR**

### **Cataplasma de melón**

Este remedio alivia las típicas quemaduras del sol en verano. Hemos de tener en cuenta que el exceso de sol es desaconsejable para la piel, pues la envejece.

### **Ingredientes:** 1 melón

**Preparación :** Se le quitan las pepitas al melón (no importa si queda alguna) y se recoge su pulpa, esa pasta gelatinosa que rodea las pepitas y que tampoco nos comemos. La cantidad dependerá de la extensión de la zona afectada.

**Uso:** Con una gasa, se aplica durante 10 minutos sobre la piel enrojecida. El alivio es inmediato.

## **QUEMADURAS SOLARES**

### **Tomate con bicarbonato**

El sol ha de tomarse con mucha precaución, pero en caso de quemarse, este remedio proporciona un gran alivio.

**Ingredientes :** 2 cucharaditas de jugo de tomate, 1 pizca de bicarbonato

**Preparación:** Mezclar los dos ingredientes.

**Uso:** Aplicar el ungüento en la zona quemada y dejarlo varias horas puesto.

## **QUEMADURAS SOLARES**

### **Crema regeneradora para después del sol (aftersun)**

Es muy importante tomar el sol con protección. Pero a menudo el exceso de sol provoca que nuestra piel esté tirante, rojiza y excesivamente tersa. En ese caso, ha de regenerarse con una crema para después del sol.

### **Ingredientes**

3 cucharaditas de aceite de germe de trigo

3 g de óxido de zinc

25 g de lanolina

3 gotas de esencia de geranio o de lavanda

#### **Preparación**

Se mezclan todos los ingredientes excepto la esencia mientras se calientan al baño María. Cuando el producto esté líquido se retira del fuego y se espera a que se temple para añadir las tres gotas de esencia; antes de que se enfríe y se solidifique).

#### **Uso**

Aplicar sobre la superficie del cuerpo expuesta al sol con suaves masajes, varias veces al día hasta que la piel recupere su tersura natural.

## **RESFRIADO**

#### **Remedio “árabe” de jengibre**

Una amiga de La Botica de la Abuela nos ha enviado este remedio desde Arabia Saudita.

#### **Ingredientes**

Un trozo de raíz de jengibre

1 l de agua

Miel

#### **Preparación**

Se pela y se lamina el jengibre y, a continuación, se introduce en un recipiente con agua hirviendo. Se deja 10 minutos a fuego lento y, pasado ese tiempo, se cuela y se le añade miel al gusto.

#### **Uso**

Si lo guardamos en un termo podremos irnoslo bebiendo poco a poco durante 8 horas.

## **REUMATISMO - DOLORES MUSCULARES**

#### **Alcohol de romero, hipérico, lavanda y árnica**

Un amigo de la Botica nos envía este remedio para los dolores articulares y musculares en general.

#### **Ingredientes**

20 g de flor de árnica

20 g de lavanda

40 g de romero

40 g de hipérico

1 l de alcohol de friegas

#### **Preparación**

Introducir todos los ingredientes dentro de un recipiente y dejarlo 9 días macerando a oscuras. Durante ese tiempo debe agitarse cada noche. Pasados los 9 días ha de colarse mediante una gasa, exprimiendo bien las hierbas antes de tirarlas.

#### **Uso**

Aplicarlo sobre la zona dolorida friccionando y masajeando.

Si la piel queda algo tirante a causa del alcohol puede utilizarse tras el masaje el gel hidratante de lavanda.

## **REVITALIZADOR, PIEL, REGULAR LA REGLA, VÍAS RESPIRATORIAS, PROBLEMAS RENALES**

Tintura de borraja: mezclar 100 g de borraja picada, 200 ml de orujo, 100 ml de agua mineral. Dejar macerar durante 14 días. Filtrar con gasa, tomar 2-3 chupitos al día.

## **RINITIS ALÉRGICA**

## **Jugo con rabanitos**

Rinitis alérgica, fiebre del heno o alergia al polen, de las tres formas se conoce esta afección tan común que se manifiesta por la irritación e inflamación de las membranas nasales, a menudo acompañada de mocos, estornudos y hasta irritación en los ojos.

Este remedio hace desaparecer la mucosidad.

### **Ingredientes**

4 cucharadas de vinagre

1 vaso de agua

1 chorro de zumo de rabanitos

Un chorrito de limón

### **Preparación**

Han de mezclarse bien los cuatro ingredientes.

### **Uso**

Deben tomarse 4 vasos al día durante 5 días; medios vasos si se trata de niños.

## **RONQUERA**

### **Cocimiento de lechuga**

A veces, nos cambia el tono de voz haciéndose ronco y sonoro. La lechuga puede combatir esta afección de laringe.

### **Ingredientes**

4 o 5 hojas de lechuga

$\frac{1}{4}$  l de agua

### **Preparación**

Hervir durante 5 minutos las hojas de lechuga. Dejarlas reposar y colarlo.

### **Uso**

Tomar varios vasos al día. También se pueden hacer gárgaras con el mismo cocimiento.

## **RONQUIDOS**

### **Aceite de ruda**

No existen remedios definitivos contra los ronquidos, pero la ruda, una planta muy común en España, puede ayudarnos.

### **Ingredientes**

1 vaso de aceite de oliva

50 g de ruda

### **Preparación**

En un recipiente de cierre hermético ponemos la ruda y le añadimos aceite de oliva hasta cubrirla. A continuación, lo dejaremos macerar durante 14 días en el alféizar de la ventana, al sol del día y al sereno de la noche. Pasado ese tiempo, lo colamos y lo guardamos en un recipiente oscuro, para preservar sus propiedades.

### **Uso**

Debe aplicarse, antes de ir a dormir, untándose tres zonas: las aletas de la nariz, el cuello y la nuca.

## **RIÑÓN**

### **Licor de cerezas**

Este licor sienta divinamente a las personas que padecen del hígado, la vejiga o el riñón.

### **Ingredientes**

$\frac{1}{2}$  kg de cerezas frescas (preferentemente de tipo guinda y muy maduras)

200 g de azúcar

1 l de orujo

Canela

Clavo

#### **Preparación**

Lavar bien las cerezas, quitarles los rabillos y los huesos y ponerlas en un frasco de cierre hermético con el resto de ingredientes. Tapar el tarro y dejarlo reposar a oscuras durante 1 mes.

#### **Uso**

Tomar una copita después de comer de vez en cuando.

## **ROSTRO FATIGADO**

#### **Potenciador de belleza (remedio 8)**

Este remedio, una crema embellecedora, lo envía una amiga de la Botica de Málaga.

#### **Ingredientes**

1 vasito de cerveza

1 vasito de zumo de limón

1 vasito de agua de rosas

#### **Preparación**

Mezclar en un recipiente, a partes iguales, la cerveza, el zumo de limón y el agua de rosas.

#### **Uso**

Aplicar con un disco de algodón por la noche o tantas veces como se desee.

## **ROSTRO FATIGADO**

#### **Tónico facial de perejil**

Especialmente en verano es muy importante tonificar el rostro, pues el calor y la deshidratación debida dañan nuestra piel.

#### **Ingredientes**

3 o 4 ramas de perejil fresco

1 vaso de agua

#### **Preparación**

Llevar el agua a ebullición, retirarla del fuego, añadir el perejil y dejarlo reposar hasta que se enfrie.

#### **Uso**

Mojar un paño en la preparación y aplicarlo en la cara durante 5 minutos.

Este tónico puede utilizarse cuantas veces se quiera.

## **ROSTRO FATIGADO**

#### **Crema facial con huevo “de la abuela Inés” (remedio 23)**

Una amiga de la Botica de A Coruña nos envía esta fórmula para embellecer la piel. El remedio era de su bisabuela y lo ha llamado “crema de la abuela Inés” porque, dice, si utilizas esta crema puedes llegar a la edad de la abuela Inés tan espléndida como ella.

#### **Ingredientes**

1 huevo

2 cucharadas de miel

1 cucharada de aceite de oliva

½ aguacate

1 yogur natural

3 gotas de zumo de limón

3 cucharadas de harina de avena

#### **Preparación**

En un plato, se bate el huevo y se le agrega la miel y el aceite de oliva.

En otro recipiente, se mezcla el aguacate picado con 1 yogur natural, y se le añaden las gotas de limón.

A continuación ya pueden juntarse las dos partes del remedio y removérse bien. Por último, se incorpora la harina de avena y se bate con la batidora hasta lograr una textura cremosa.

#### **Uso**

Dejar actuar la crema unos minutos tras la aplicación.

## **SABAÑONES**

### **Cocimiento de castaño de indias**

Ya que los sabañones son un problema circulatorio, el castaño de indias, que favorece el riego sanguíneo es un buen remedio.

#### **Ingredientes**

Un puñado de castaño de indias

½ l de agua

#### **Preparación**

Se cuece el castaño de indias en el agua durante media hora.

#### **Uso**

Darse un baño diario con el cocimiento resultante. También se puede beber, pero en ese caso lo coceremos sólo durante 7 minutos y lo tomaremos tres veces al día.

## **SABAÑONES**

### **Baños de aceite**

Los sabañones suelen salir en las manos, los pies y las orejas a causa del frío y son muy molestos. El aceite, que es un magnífico bálsamo para la piel, es un buen remedio.

#### **Ingredientes**

Aceite de oliva

Ajo

#### **Preparación**

Se templa un poco el aceite y se coloca en un recipiente.

#### **Uso**

Antes de ir a dormir, sumergir la zona afectada en el aceite durante unos diez minutos. A continuación escurrirla y untar con ajo los sabañones. Taparse con guantes, calcetines... (según dónde estén los sabañones) y dormir con ellos puestos.

## **SARRO**

### **Limpiador de sarro**

Si se tienen problemas de sarro debe acudirse al dentista. Sin embargo, este remedio blanquea los dientes, reduce el sarro y puede permitir espaciar las visitas.

#### **Ingredientes**

Bicarbonato “glassé”

Perejil

Carbón vegetal

#### **Preparación**

Picar el perejil y mezclarlo con el resto de ingredientes.

#### **Uso**

Untar en la mezcla un cepillo húmedo y frotarse los dientes con él. Para enjuagarse puede utilizarse infusión de rosas del remedio para las manchas de nicotina en los dedos. (Aclarar con una infusión de rosas preparada echando los pétalos de una rosa en  $\frac{1}{2}$  l de agua hirviendo. Dejar en infusión 15 mn.)

## **SED - TOS**

### **Vaso de agua con vinagre**

Principalmente en verano, el calor puede provocar una sed difícil de calmar. Este es un consejo sencillo y tradicional, además de infalible para evitarla, que también es útil para la tos.

#### **Ingredientes**

1 vaso de agua  
1 cucharada de vinagre

#### **Preparación**

Mezclar el agua del vinagre y añadirle, si se quiere, un poco de azúcar o, en caso de que no se pueda tomar azúcar, una pizca de sal.

#### **Uso**

Tomarlo cuando se sienta sed.

## **SEQUEDAD VAGINAL**

### **Baños vaginales de milenrama, tomillo y hojas de nogal**

Este trastorno, habitual en la menopausia, puede afectar a la vida de pareja.

#### **Ingredientes**

1,5 l de agua  
1 puñado de milenrama  
1 puñado de tomillo  
1 puñado de hojas de nogal

#### **Preparación**

Hervimos las tres hierbas en el agua durante unos 5 minutos a fuego lento. Pasado ese tiempo, lo retiramos del fuego y lo colamos.

#### **Uso**

Dejaremos que entibie y, a continuación, lo aplicaremos. Para ello, utilizaremos una pera de goma que se vende en farmacias. Nos colocaremos en una posición obstétrica (como cuando vamos al ginecólogo) y nos irrigamos el sexo, dejándolo actuar durante 5 minutos.

Debe repetirse la operación dos veces al día, una de ellas antes de acostarse. A continuación, es recomendable aplicarse aceite de germen de trigo, rico en vitamina E, que hidrata por dentro y ayuda a la hora de mantener relaciones sexuales. O incluso mejor, utilizar el gel de caléndula.

## **SEQUEDAD VAGINAL**

### **Gel de caléndula**

La sequedad vaginal es una desagradable y habitual consecuencia de la menopausia. Para combatirla, es recomendable incluir perlas de onagra (3 al día), aceite de germen de trigo (2 o 3 cucharadas al día) y aceite de oliva en la dieta. Además, este gel de caléndula es un remedio especialmente efectivo.

#### **Ingredientes**

25 g de vaselina  
100 g de aceite de germen de trigo  
4 flores de caléndula (o su equivalente si es seca)

#### **Preparación**

Se pone la vaselina en un recipiente al baño maría y, cuando se vaya deshaciendo, se le añade el aceite de germen de trigo y la caléndula (tanto los pétalos como el cáliz). Debe estar unos 45 minutos a fuego lento. Pasado ese tiempo, y antes de que se enfrie y se solidifique la vaselina, ha de colarse con una gasa.

#### **Uso**

Es aconsejable aplicarlo tras realizar unos baños vaginales con el cocimiento de milenrama, tomillo y hojas de nogal.

## **SINUSITIS**

### **Cataplasma de verbena**

La verbena posee un gran poder descongestionante, lo que la ha convertido en el remedio clásico para la sinusitis.

#### **Ingredientes**

2 cucharadas de verbena seca  
Un chorrito de aceite de oliva  
2 claras de huevo

#### **Preparación**

Se pone en una sartén la verbena y cuando empiece a desprender olor, se le añade el aceite y las claras de huevo batidas. La emulsión resultante se pone sobre una gasa, con cuidado porque es muy líquida.

#### **Uso**

Aplicar la cataplasma sobre los senos nasales y los pómulos, sujetándola con una diadema, y dejar que actúe.

## **SINUSITIS - RINITIS**

### **Solución de sal, aceite y esencia de lavanda (remedio 11)**

Con unos ingredientes muy comunes, un amigo sevillano de la Botica nos ofrece un eficaz remedio contra la mucosidad provocada por la sinusitis y la rinitis.

#### **Ingredientes**

2 cucharadas de agua  
1 pizca de sal marina  
3 gotas de aceite de oliva  
3 gotas de esencia de lavanda

#### **Preparación**

En un cazo mezclamos los cuatro ingredientes y lo ponemos al fuego. En cuanto rompa a hervir lo retiramos y lo dejamos reposar hasta que esté templado.

#### **Uso**

Envasar en un botecito de cristal con cuentagotas y aplicar 2 o 3 gotas en las fosas nasales, dos o tres veces al día. Desde la primera aplicación se empieza a expulsar la mucosidad.

## **SINUSITIS - RINITIS**

### **Agua marina por vía nasal**

Frente a la congestión nasal, nada mejor que el agua de mar. En las farmacias puede comprarse agua marina esterilizada. Pero también puede hacerse en casa.

#### **Ingredientes**

1 vaso de agua caliente  
1 cucharada de sal marina

#### **Preparación**

En un cazo con agua caliente diluís la sal marina. A continuación, llenamos 2/3 de un tarro con cuentagotas con el agua salada y le añadimos las 3 gotas de zumo de limón y 1 gota de esencia de pino.

#### **Uso**

Tras dejarlo entibiar, aplicaremos medio tubito de la mezclar una o dos veces al día realizando un lavado de los senos nasales: ha de aspirarse por la nariz con fuerza.

## **SOFOCOS**

### **Cocción de salvia y lúpulo**

Cerca del noventa por ciento de las mujeres sufren sofocos durante los primeros meses de la menopausia. Este remedio, sencillo, es además un tratamiento embellecedor.

#### **Ingredientes**

½ litro de agua  
1 puñado de salvia  
1 puñado de hojas de olivo  
1 puñado de lúpulo

#### **Preparación**

Hervimos los tres ingredientes durante 5 minutos a fuego lento y, los dejamos reposar otros 10. Transcurrido ese tiempo, se cuela a un tarro de cristal.

#### **Uso**

Distribuiremos el cocimiento en tres tomas diarias, una antes de cada comida.

## **SUDORACIÓN EXCESIVA**

### **Desodorante natural**

Una de las consecuencias del sudor es el olor. De mayor o menor intensidad según la persona, la función del sudor es eliminar toxinas almacenadas y equilibrar la temperatura corporal. Pero cuando se suda en exceso puede deberse a que se come demasiado o no se hace ejercicio.

#### **Ingredientes**

La corteza de 2 naranjas  
La corteza de 2 limones  
1 l de agua  
½ kg de sal marina  
3 cucharadas de bicarbonato

#### **Preparación**

Rayar las cortezas y hervirlas a fuego lento en el agua durante 2 minutos. A continuación, filtrar el cocimiento. Mezclarlo con el agua de baño y añadir la sal marina y el bicarbonato

#### **Uso**

Sumergirse en la bañera con el agua a unos 38 °C durante 15 minutos. De este modo no sólo desaparece el mal olor, sino que se puede prescindir de otro tipo de desodorante durante unos días.

## **SUPURACIÓN DE LOS FORÚNCULOS**

### **Cataplasma de levadura de cerveza, harina de trigo y miel**

Este remedio, enviado por una amiga israelí de la Botica, permite extraer la supuración de los forúnculos.

#### **Ingredientes**

1 cucharada de levadura de cerveza  
1 cucharada de harina de trigo  
1 cucharada de miel

#### **Preparación**

Mezclar bien los ingredientes hasta conseguir una emulsión.

#### **Uso**

Se aplica a modo de cataplasma, sobre una gasa.

## **TABAQUISMO**

### **Vino de escaramujo**

Este remedio está dedicado a los fumadores. Limpia los bronquios y reduce esas desagradables toses matutinas. El escaramujo contiene gran cantidad de vitamina C, la salvia drena la sangre, la corteza de roble es expectorante, y el ajo, antiséptico.

#### **Ingredientes**

50 g de escaramujos molidos

Un puñado de salvia

5 dientes de ajo

Un puñado de corteza de roble

1 l de vino blanco seco

#### **Preparación**

Ponemos al fuego el vino blanco, y cuando empieza a hervir, agregamos el escaramujo. A continuación añadimos la salvia y la corteza de roble y los dientes de ajo.

Dejamos que hierva durante 15 minutos, hasta que el vino se reduzca a la mitad. Entonces lo colamos y lo vertemos en una botella.

#### **Uso**

Un vasito a diario antes de las comidas durante 40 días.

## **TAPONES DE CERA EN LOS OÍDOS**

### **Lavado de oído con infusión de manzanilla**

A veces el oído segregá demasiaada cera a causa de una mala alimentación o problemas circulatorios, y se forman los molestos tapones. Jamás debe introducirse ningún elemento extraño en el oído para extraerlos.

#### **Ingredientes**

Unas gotas de aceite de oliva

1 puñado de flores de manzanilla

1 vaso de agua

#### **Preparación**

Templar por un lado el aceite de oliva (38-40 °) y, por otro, preparar una infusión de manzanilla, colarla y esperar a que deje de quemar, pues vamos a introducirla en el oído.

#### **Uso**

Primero, tumbada la persona que sufre el tapón con el oído hacia arriba, echamos dentro unas gotas de aceite de oliva, para que ablande la cera. Esperaremos unos 5 minutos y, a continuación, con el oído hacia abajo y mediante una pera ótica que podemos comprar en cualquier farmacia, introducimos un chorrito de manzanilla. Hemos de llegar casi al fondo del oído pero sin forzar en ningún caso. De ese modo la cera se desprenderá y saldrá sola.

## **TENSIÓN ALTA**

### **Infusión de olivo**

El olivo es un gran hipotensor, es decir que baja la tensión.

#### **Ingredientes**

Hojas de olivo

Agua

#### **Preparación**

Se elabora como cualquier otra infusión.

#### **Uso**

Tomar una taza antes de comer y otra antes de cenar.

## TENSIÓN ALTA

### **Licuado de perejil y limón**

El perejil es vasodilatador, de ahí que sea beneficioso en casos de hipertensión.

#### **Ingredientes**

Perejil

1 limón

#### **Preparación**

Licuar el limón entero, con piel incluida y el perejil.

#### **Uso**

Tomar un vasito en ayunas.

## TENSIÓN BAJA

### **Infusión de romero**

Como no nos cansamos de repetir, de las virtudes del romero se puede escribir un libro entero.

#### **Ingredientes:** Romero, agua

**Preparación:** Se elabora como cualquier otra infusión.

**Uso:** Tomar una taza tres veces al día.

## TENSIÓN BAJA

### **Yogur con sal**

De todos es sabido que la sal es poco recomendable en casos de hipertensión. Pero combinada en pequeñas dosis con el yogur puede ser un remedio para la dolencia contraria, la hipotensión.

#### **Ingredientes**

1 yogur

Una pizca de sal

#### **Preparación**

Sencillamente, mezclar el yogur con la sal, como si fuese azúcar.

#### **Uso**

Tomar uno por la mañana y otro por la tarde.

## TORCEDURAS - PEQUEÑAS LESIONES MUSCULARES

### **Pomada de tintura de árnica**

Elaborando y conservando esta pomada siempre en casa pueden tratarse torceduras u otras pequeñas lesiones musculares.

#### **Ingredientes**

(para la tintura)

50 g de flor de árnica

100 ml de alcohol de 96°

200 ml de agua mineral

(para la pomada)

50 g de lanolina

3 cucharadas soperas de tintura de árnica

#### **Preparación**

Poner todos los ingredientes de la tintura en un recipiente y dejarlos macerando 14 días en un armario, agitándolo de vez en cuando. Pasado ese tiempo, se cuela y se escurre bien.

Para elaborar la pomada se calienta al baño maría la lanolina y se le añade la tintura de árnica. Cuando el resultado esté bien disuelto se filtra con una gasa a otro pequeño recipiente.

#### **Uso**

Puede aplicarse en la zona afectada tras haberlo dejado enfriarse y solidificarse.

## **TORCEDURAS - PEQUEÑAS LESIONES MUSCULARES**

### **Fomentos de árnica**

Los fomentos son un antiguo remedio ante las torceduras o pequeñas lesiones musculares.

### **Ingredientes**

1 puñado de árnica

½ l de agua

### **Preparación**

Preparar una infusión con el árnica y el agua, dejándola reposar entre 5 y 10 minutos, y colarla pasado ese tiempo.

### **Uso**

Mojar una gasa en la infusión, escurrirla y colocarla sobre la zona afectada.

## **TORTÍCOLIS, DOLORES REUMÁTICOS, ARTROSIS EN EL CUELLO O EN LA ESPALDA, LUMBAGO, CIÁTICA, LUXACIONES, ESGUINCES, CONTUSIONES, AGUJETAS, TIRONES MUSCULARES**

### **Agua de lavanda**

La lavanda, llamada también espliego y alhucema, es una planta que crece en terrenos secos y calcáreos. Su nombre proviene del latín “lavare”, que significa “lavar”. En época romana, los patricios y ciudadanos distinguidos añadían lavanda al agua de sus suntuosos baños.

Tradicionalmente, el agua de lavanda se ha utilizado como perfume y como ambientador casero, e incluso ahuyenta las polillas de la ropa.

La flor de la lavanda, además de una fragancia exquisita, es tonificante, sedante y beneficiosa en gran cantidad de afecciones: colitis, golpes, quemaduras, esguinces...

### **Ingredientes**

2 tazas de flores de lavanda

1 l de agua destilada

2 cucharadas de vodka

### **Preparación**

Se ponen las flores en un recipiente que resista bien el calor. A continuación se vierte el agua destilada, que previamente habremos llevado a ebullición. Se remueve bien y se cubre, dejándolo 48 horas dentro del recipiente. De vez en cuando ha de volver a removerse. Pasadas las 48 horas se cuela el líquido con una tela de gasa, presionando por último bien la flores para extraer la máxima fragancia. Se incorpora el vodka, que actúa como vasodilatador y se remueve de nuevo. Por último, se embotella, se tapa y se etiqueta.

### **Uso**

Aplicarla dando unas fricciones en la zona dolorida. Su efecto antiinflamatorio proporcionará una agradable sensación de alivio.

## **TOS**

### **Jarabe de cebolla (remedio 13)**

Una amiga de la Botica de Barcelona nos ha enviado este eficaz jarabe para la tos.

### **Ingredientes**

Peladuras de 1 naranja

1 cebolla banca

Agua

2 cucharadas de miel

## **Preparación**

Se pone a hervir en agua en un recipiente la cebolla, en rodajas, y la cáscara de naranja durante unos minutos. Cuando espese un poco, se cuela y se exprime para extraerle todo el jugo. Al líquido resultante se le añade la miel y se mezcla bien.

## **Uso**

Tomar un sorbito caliente antes de ir a la cama.

## **TOS INFANTIL**

### **Infusión de orégano**

Este remedio contra la tos en los niños nos lo envía una amiga mexicana desde Texas, Estados Unidos.

#### **Ingredientes**

1 cucharadita de orégano

1 tacita de agua

#### **Preparación**

Hervimos el agua, y al retirarla del fuego añadimos el orégano. Lo dejamos reposar y lo colamos.

## **Uso**

Como es para niños, podemos añadirle una cucharadita de miel, mucho mejor si es de tomillo o de eucalipto.

## **TOS IRRITATIVA**

### **Jarabe de amapola**

Este jarabe de amapola es un relajante para el sistema nervioso, combate la tos y favorece la expectoración. Ideal frente a esa tos fuerte y pesada que irrita la garganta.

Es importante saber que de las amapolas sólo se pueden usar los pétalos, nunca los frutos, que contienen gran cantidad de alcaloides y pueden resultar tóxicos. Además, debe evitarse tomar amapola durante el embarazo o la lactancia y no debe suministrarse a niños pequeños.

#### **Ingredientes**

½ l de agua

30 g de pétalos secos de amapola

Azúcar moreno

#### **Preparación**

Llevar el agua a ebullición y retirarla del fuego cuando empiece a hervir. Echar los pétalos secos de amapola y dejarlo reposar durante 6 horas. Pasado ese tiempo, debe colarse el líquido y mezclarlo con azúcar moreno a razón de 400 gramos de azúcar por cada medio vaso de infusión de amapola.

## **Uso**

Tomar 3 cucharadas al día.

## **TOS SECA**

### **Jarabe de dátiles**

Por lo menos una vez al año, a casi todo el mundo nos ataca un catarro bronquial. Se nos pone una tos seca y dura, y necesitamos un jarabe para ablandarla; aquí tenemos uno sin necesidad de ir a la farmacia.

#### **Ingredientes**

6 dátiles

½ l de leche

#### **Preparación**

Abrir los dátiles y ponerlos a hervir en la leche durante 25 minutos, a fuego lento.

## **Uso**

Tres tazas al día.

## **TINTURA DE BORRAJA**

**Tintura de borraja:** mezclar 100 g de borraja picada, 200 ml de orujo, 100 ml de agua mineral. Dejar macerar durante 14 días. Filtrar con gasa, tomar 2-3 chupitos al día.

## **ÚLCERAS DE ESTÓMAGO**

### **Zumo de col**

La col, entre otras muchas propiedades, soluciona problemas digestivos e incluso suelda úlceras de estómago.

#### **Ingredientes**

Col

#### **Preparación**

Licuar la col hasta conseguir un líquido.

#### **Uso**

Tomar un vaso de zumo de col al día. En caso de úlceras, en un plazo de 15 o 20 días se empiezan a notar sus efectos.

## **ÚLCERA GASTRODUODENAL**

### **Infusión de milenrama**

Este remedio casero para los estómagos heridos se hace con milenrama, la hierba de los soldados, y arcilla, que es antiséptica y bactericida.

La arcilla blanca puede tomarse por vía oral en pequeñas cantidades siempre que no se tengan problemas renales.

#### **Ingredientes**

Milenrama

Agua

1 cucharadita de arcilla blanca

#### **Preparación**

Preparar la infusión, llevando el agua a ebullición, retirándola del fuego y añadiendo la milenrama. Tras dejarla reposar y colarla, ya podemos añadirle la arcilla.

#### **Uso**

Tomarla en ayunas y, para que proteja todas las paredes del estómago, tumbarse, primero boca arriba, después de un costado, a continuación del otro y para acabar boca abajo.

## **ÚLCERA GASTRODUODENAL**

### **Batido de patata cruda**

Este zumo de patatas batidas con agua es estupendo para las úlceras, pues la patata protege el estomago.

#### **Ingredientes**

Patatas

Aqua

#### **Preparación**

Batir las patatas, previamente peladas, y añadirle un poco de agua.

#### **Uso**

Tomar medio vaso en ayunas todos los días. Debido a su sabor, puede mezclarse con zumo de manzana a partes iguales.

## **ÚLCERA GASTRODUODENAL**

## **Jarabe de regaliz**

La úlcera de estómago es un mal muy común en nuestros días. Consiste en pequeñas llagas en forma de cráteres abiertos que se forman en el estómago o en el intestino delgado. Aunque existen factores hereditarios, la causa principal es el estrés y los malos hábitos de vida y alimentación, que es lo primero que debe cambiarse para solucionar el problema.

Hace ya algunas décadas que se sabe que el palo de regaliz la combate eficazmente, puede incluso soldar la úlcera. Este jarabe no es apropiado para hipertensos, embarazadas y diabéticos.

### **Ingredientes**

100 g de regaliz

1 l de agua

### **Preparación**

Ponemos en un jarro el regaliz y el agua y lo dejaremos macerar 12 horas en un lugar oscuro, para que la planta se ablande.

Pasado ese tiempo, lo pondremos a calentar en una cazuela durante 7 minutos. Debe hervir para que el agua absorba las propiedades del regaliz. A continuación lo dejamos reposar y lo colamos, pasando el agua a una jarra.

### **Uso**

Tomar dos vasos de jarabe al día, una tacita antes de cada comida, durante el tiempo necesario hasta que los ardores vayan cediendo (entre 5 y 8 días normalmente) y se va reduciendo la dosis. No debe tomarse durante mucho tiempo.

## **UÑAS QUEBRADIZAS**

### **Jugo de pepino**

El pepino se usa ampliamente en cosmética, pues es hidratante, purificante y refrescante. Además, como muestra este sencillo remedio casero, evita que las uñas se rompan con facilidad.

### **Ingredientes**

Pepino

### **Preparación**

Licuar unos cuantos pepinos sin quitarles la piel y poner el jugo dentro de un bol bajo.

### **Uso**

Han de introducirse las puntas de los dedos en el bol un rato cada día.

## **VARICELA**

### **Crema regeneradora de aloe**

Para eliminar esos hoyuelos que deja la varicela, nada mejor que esta crema regeneradora de aloe.

### **Ingredientes**

25 g de pulpa de aloe

50 ml de glicerina

5 gotas de esencia de lavanda

### **Preparación**

Batir la pulpa de aloe a mano y mezclarla bien con los otros dos ingredientes.

### **Uso**

Aplicarla directamente sobre las marcas.

## **VARICES**

### **Vinagre de manzana casero**

La sidra, esa bebida apreciada especialmente en el norte de España, procede de una combinación de manzanas amargas, dulces y ácidas cuyo zumo se deja fermentar. Es diurética, digestiva y de muy bajo nivel alcohólico. Con ella se elabora un vinagre excepcional.

El vinagre de manzana es muy beneficioso para la salud, pues posee una potente combinación de sales minerales, materias orgánicas y ácido acético. Es muy rico en potasio, y también contiene fósforo, cloro, sodio, magnesio, calcio, azufre, hierro y flúor.

Aquellos que tengan unas necesidades especiales de potasio como las personas mayores, quien tome medicamentos diuréticos, o padezca de retención de líquidos deben tomar vinagre de manzana habitualmente. También en caso de agotamiento, enfermedades cardíacas y para evitar el endurecimiento de la pared arterial.

Eso sí, no a todo el mundo le conviene: quienes padecen úlceras gástricas, gastritis, estreñimiento o problemas intestinales deben abstenerse o tomarlo en pequeñas dosis.

### **Ingredientes**

Los posos de varias botellas de sidra

Un poco de sidra

### **Preparación**

Los restos turbios (posos) de varias botellas de sidra natural se meten en una botella de cuerpo ancho y cuello estrecho. Ésta se cubre con un paño de lino y se deja al sol o junto a un radiador, a 25 °C aproximadamente, durante 4 o 5 semanas.

Si ponemos un globo en el cuello de la botella veremos cómo se va hinchando conforme fermenta la sidra. A medida que pasan las semanas, observaremos que se va formando una capa superficial en nuestros posos de sidra: es la “madre” del vinagre.

A las 5 semanas comprobamos si el vinagre está ya suficientemente ácido; si es necesario, lo vertemos en un recipiente de barro y lo dejamos 2 o 3 semanas más, controlando su nivel de acidez, cubierto con un paño de algodón.

Cuando la acidez es ya suficiente, se cuela con un paño limpio y se le añade un poco de sidra para embotellar.

Guardando la “madre” podremos obtener más vinagre siempre que lo necesitemos, con sólo mezclar una porción con sidra nueva.

### **Uso**

El vinagre de manzana tiene muchísimos usos. Agregándole un poco a las legumbres, éstas se hacen más digestivas y mantecosas.

Añadiéndolo en nuestras comidas, favorecemos la regeneración de la flora intestinal, mejoramos la digestión facilitando la absorción de nutrientes y reforzamos nuestro sistema inmunológico.

También es un magnífico limpiador de cazuelas, del aluminio y de los cristales.

Con 2 cucharadas de vinagre diluidas en medio vaso de agua podemos hacer desaparecer la aerofagia y algunos problemas digestivos. Asimismo, con esa misma dosis tres veces al día combatimos los calambres, que se producen por falta de potasio.

Añadiéndole a esas 2 cucharadas de vinagre en medio vaso de agua una pizca de bicarbonato y haciendo gárgaras dos veces al día durante 2 o 3 jornadas se elimina la laringitis, el dolor de garganta, la afonía o la tos; las bacterias que provocan las enfermedades de garganta no soportan un medio ácido como el vinagre. En enjuagues bucales, el vinagre mejora las llagas y los hongos en la boca, y reduce la formación de sarro. Para las picaduras de medusa por ejemplo, se hace un barro con arcilla y vinagre de manzana y se aplica en la zona afectada.

Para los hematomas, se aplica directamente sobre ellos una compresa empapada en vinagre de manzana.

Para el insomnio, medio vaso de agua templada con 2 cucharadas de vinagre de manzana y 1 cucharada de miel de azahar. Lo tomamos antes de acostarnos.

Y para las varices, si empapamos en vinagre unas vendas y las metemos en el frigorífico, por la noche nos las podremos colocar en las piernas notando su efecto muy rápidamente

## **VEJIGA**

### **Licor de cerezas**

Este licor sienta divinamente a las personas que padecen del hígado, la vejiga o el riñón.

## **Ingredientes**

½ kg de cerezas frescas (preferentemente de tipo guinda y muy maduras)

200 g de azúcar

1 l de orujo

Canela

Clavo

## **Preparación**

Lavar bien las cerezas, quitarles los rabillos y los huesos y ponerlas en un frasco de cierre hermético con el resto de ingredientes. Tapar el tarro y dejarlo reposar a oscuras durante 1 mes.

## **Uso**

Tomar una copita después de comer de vez en cuando.

## **VELLO NO DESEADO**

### **Compresas de muérdago**

El muérdago se cría en las orillas de los ríos, pegado a la corteza de los árboles; pero también se puede comprar en cualquier tienda de hierbas.

**Ingredientes :** Muérdago, agua

**Preparación:** Echamos el muérdago en un bol con agua y lo ponemos a hervir.

**Uso:** Empapamos un trapo o compresa en el cocimiento de muérdago, y lo envolvemos, bien húmedo, en la zona en que se desee eliminar el vello. Hay que dejarlo actuar toda la noche.

## **VELLO OSCURO Y ANTIESTÉTICO**

### **Tinte para el vello (remedio 21)**

Un amigo de la Botica envía este remedio para disimular el antiestético bello oscuro.

## **Ingredientes**

½ vaso de agua oxigenada (especial para teñir)

3 cucharadas soperas de polvos talco

1 gota de amoniaco

## **Preparación**

Mezclar en un recipiente el agua oxigenada y los polvos talco. Seguir removiendo mientras se añade el amoniaco y dejarlo después en reposo hasta que la pasta empiece a subir.

## **Uso**

Con un palito y una bola de algodón en la punta se va cogiendo la mezcla del recipiente y aplicándola en brazos y piernas. Primero se pasa a contrapelo y luego en la dirección del pelo. Hay que dejarlo actuar unos minutos, hasta que se note que empieza a picar. Se limpia con una esponja y agua.

Tras la aplicación es importante utilizar crema hidratante para evitar la aparición de granitos. No obstante, aunque salgan, no es preocupante.

## **VERRUGAS**

### **Látex de celidonia**

La celidonia es una planta que acaba con las verrugas. La podemos encontrar en lugares húmedos.

**Ingredientes:** Unos tallos de celidonia

**Preparación:** Cortar el tallo de la planta y aprovechar el líquido amarillo que sale.

**Uso:** Ponerse un esparadrapo sobre la zona de la verruga con un agujero que haga que ella se la única zona de la piel expuesta. Entonces dejamos caer el líquido de la celidonia que irá quemándola poco a poco. Repetir la cura durante varios días.

## **VÉRTIGOS**

### **Preparado de aceite de germen de trigo y esencia de lavanda**

Los vértigos pueden tener distintas causas: mala circulación en la cabeza, falta de equilibrio en los oídos, un tapón o un problema de cervicales. En este último caso, existe un remedio bastante sencillo con aceite de germen de trigo. También es apropiado hacer estiramientos musculares. (mover la cabeza suavemente hacia arriba y hacia abajo...) o andar a gatas.

#### **Ingredientes**

50 ml de aceite de germen de trigo

10 gotas de esencia de lavanda

#### **Preparación**

Mezclar bien ambos ingredientes.

#### **Uso**

Masajear con las puntas de los dedos la zona cervical durante varios minutos.

## **ZUMBIDO DE OÍDOS**

### **Jugo de cebolla fresca**

El zumbido de oídos puede llegar a ser muy desagradable, pero se remedia sencillamente con jugo de cebolla, o frotando un trozo de limón alrededor de la oreja.

#### **Ingredientes**

½ cebolla fresca

#### **Preparación**

Batir la media cebolla y filtrar el jugo dentro de un frasco cuentagotas.

#### **Uso**

Aplicar 2 o 3 gotas diarias y poner a continuación un algodón en el oído

## **REFRANERO**

Mucha de la sabiduría popular para una buena salud y larga vida está recogida en los refranes y dichos populares que recitaban nuestras abuelas, o en frases y aforismos de personalidades célebres recogidas en escritos a lo largo de los tiempos.

En La Botica de la Abuela intentamos que esas tradiciones populares y esos conocimientos no se pierdan o queden en el olvido. Si quieres participar en esa tarea, envía los refranes y citas que recuerdes o que encuentres en tus lecturas.

Aquí van algunos de los que hemos recopilado o recibido:

**El mejor de la semana**

"Hay que dormir con la cabeza fría, los pies calientes y el estómago medio vacío"

(enviado por Inocencia Martínez, de Huéspeda, Burgos)

**De alimentos y cocina sana**

"Aceite de oliva, todo mal quita"

"Aceite y romero frito, bálsamo bendito"

"Fortuna y aceituna, a veces mucha y a veces ninguna"

"Vinagre pimienta y ajos te llevan a los refajos"

"La sardina y el huevo, a dedo"

"Ajo, sal y pimiento y lo demás es cuento"

"La naranja por la mañana es oro, por la tarde plata y por la noche, mata"

"Fruta de sequero, mejor que de riego"

"No hay cosa más sana que comer en ayunas una manzana"

"El azúcar y la canela hacen la vida buena"

"Pan a hartura y vino a mesura"

"Por San Eugenio, castañas al fuego"

"Darle castañas al castañero tiene su salero"

"A quien amasa y cuece, muchas cosas le acontecen"

"A quien amasa, no hurtes hogaza"

"Nunca amarga el manjar, por mucho azúcar echar"

"Angelitos al cielo y a la panza los buñuelos"

"El huevo fresco y el pan moreno"

"Hay que romper el huevo antes de hacer la tortilla"

"Comida que mucho hierva, sabor pierde"

"Cuando llueve y hace sol, hace la vieja el requesón"

"Beso, queso y vino espeso"

"Las cuentas claras y el chocolate espeso"

"Aunque la dulzura halaga, la mucha miel empalaga"

"No hay mala cocinera con tomates a la vera"

"El maíz tendrás colgado de las vigas del sobrado"

"De buena semilla, buena cosecha"

"Por San Miguel trincha la nuez y la manzana después"

"Sopa y amores, los primeros los mejores"

"Agua que no has de beber, déjala correr"

"Agua que haya de beber, no la enturbiaré"

"Al enfermo que es de vida el agua le es medicina"

"Zumo de limón, zumo de bendición"

"Año de endrinas, año de harinas"

"Cuatro son las letras del café: c de caliente, a de amargo, f de fuerte y e de espeso"

"De los olores el pan, de los sabores, la sal"

Donde hay menta el amor entra"

### **Sobre los hábitos saludables**

"Todos los vicios cuando se ponen de moda, pasan por virtudes" ( Louis Monden)

"El estudio para aprender a vivir bien dura toda la vida" (Séneca)

"En la oficina del estómago, se fragúa la salud de todo el cuerpo" (M. de Cervantes)

Moderación

"La moderación es medicina y la mejor medicina un ánimo gozoso" (Salomón)

"La pura felicidad proviene de la moderación" (Goethe)

Salud natural

"La salud natural aumentaría enormemente la felicidad del hombre" Dr. Alexis Carrel (Premio Nóbel)

"La naturaleza es la maestra de la verdad" (San Ambrosio)

"Dios emplea la naturaleza como instrumento de la salud (Louis Monden)

"Todas las personas robustas aman la vida" (Heine)

"Algunos oyen con los oídos, otros con el estómago, pero es mejor escuchar a la naturaleza, nuestra mejor consejera" (Khalil Gibran)

"La naturaleza puede curarnos, solo tenemos que darle la oportunidad" (Anónimo)

"De la naturaleza proceden la enfermedad y la curación" (Paracelso)

"Que los alimentos sean tus únicas medicinas y que tus únicas medicinas sean tus alimentos" (Hipócrates)

"La salud es para el hombre lo que el sol a las plantas. Los cinco mejores médicos son los doctores: Sol, Agua, Aire, Ejercicio y Dieta" (Dr. O.S. Hoffman)

"La naturaleza es el arte de Dios. El bosque no es un templo, sino un taller donde se forman las plantas medicinales"  
(anónimo)

"El señor hace brotar de la tierra los remedios y el varón prudente no los desecha" (Eclesiástico, libro sagrado)

"Dios hizo el campo, el hombre la ciudad" (F.M. Klinger)

"Quien tiene un huerto y un malvar muchas cosas podrá curar" (Popular)

## **La alegría**

"Todas las alegrías son curativas" (Proverbio chino)

"Matan más los disgustos que las enfermedades" ( Dr. Honorio Gimeno)

"La sonrisa es uno de los deberes más serios de la humanidad" (anónimo)

## La experiencia

"Ni el libro cerrado da sabiduría, ni el título por si solo da maestría" (popular)

## Nervios

"Para la excitación nerviosa, el reposo es lo más eficaz. Sin dormir no se puede vivir. Una actividad sin reserva acaba en ruina" (Goethe)

## Exceso de alcohol

"Quien brinda mucho a la salud de los demás, pierde la suya" (R. Tagore)

"El hombre puede ser el capitán de su destino, pero también, la víctima de su azúcar en la sangre" (Wilfred Oakley)

## La belleza

"La belleza es el esplendor de la vida" (Platón)

"La belleza es la manifestación de misteriosas leyes naturales, que sin ella, quedarían siempre ocultas" (Goethe)

## Para acabar, un verso:

"Vida honesta y arreglada  
usar de pocos remedios  
y poner todos los medios  
de no apurarse por nada"  
(Dr. José Letamendi)

Pan casero **Pan casero** El pan ha sido y es la base de nuestra alimentación, imprescindible en cualquier dieta saludable. En España tenemos panes de mil formas y colores: el candeal, la hogaza, el de payés, el panete, el de hoyo, las boronas, los bollos... Éste es el método básico para elaborar pan. **Ingredientes**

Agua tibia

500 g de harina integral

15 g de levadura

sal

**Preparación** Poner la harina sobre una superficie lisa y dejar un agujero en el medio donde se añade la mezcla de agua tibia (no ha de estar ni fría ni caliente, pues estropearía la masa) la levadura y un poquito de sal. Se mezcla todo amasando poco a poco pero con energía para evitar grumos. Cuando esté bien mezclada se coloca la masa sobre una superficie enharinada y se trabaja con las manos, añadiendo algo de harina hasta conseguir una masa suave y elástica.

Para comprobar que la masa esté en su punto se corta con un cuchillo y se observa si tiene poros. Cuantos más poros tenga mejor está la masa.

Se coloca en una mesa y se tapa con sábana y manta durante 1 hora a temperatura ambiente. Pasado ese tiempo se le da la forma definitiva, se hacen unos cortes con un cuchillo en la parte superior y se cuece entre 30 y 45 minutos en el horno a 200 grados centígrados. Tras la cocción ha de dejarse reposar y enfriar un poco antes de consumirlo.

### **Introducción:**

**Esta sencilla receta, que puede tomarse como merienda, postre o desayuno, aporta un extra de energía. Además, posee propiedades laxantes y recuperadoras de la piel.**

### **Ingredientes:**

**12 albaricoques maduros**

**1 pizca de canela en polvo**

**3 cucharadas de yogur natural**

**3 cucharadas de almendras trituradas**

**Hojas de menta**

### **Preparación:**

**Mezclar el yogur, las almendras y la canela y llenar con ellos los albaricoques, previamente partidos por la mitad y deshuesados. Si se quiere, se puede añadir miel de tomillo y semillas de sésamo por encima, y adornarse con hojas de menta**

## **Ensalada revitalizante multicolor**

### **Ingredientes:**

**1 diente de león**

**Lechuga**

**Maíz**

**Zanahoria**

**Brotes de soja**

**Cebolla**

**Aceitunas negras**

**El zumo de 1 limón**

**1 pizca de sésamo**

**1 pizca de sal**

**Queso fresco**

**Aceite de oliva**

**Germen de trigo**

**¡Error! Referencia de hipervínculo no válida.**

**Imprimir**

## **Anticelulítico de arcilla**

**Introducción:**

Éste es un remedio clásico y eficaz para combatir la celulitis con arcilla.

**Ingredientes:**

Un guante de crin

Arcilla

Agua

Papel glass

**Preparación:**

Preparar un barrito con el agua y la arcilla.

**Uso:**

Frotar la zona con celulitis con agua templada y el guante de crin hasta que la piel se ponga coloradita. Secar la piel un poco y aplicar la arcilla directamente sobre la zona afectada. Tapar con papel glass. Repetir a diario.

**Plantas que aparecen en este remedio:**

[..\plantas/pl\\_det\\_rem.asp?id\\_prod=348&planta=](#)

¡Error! Referencia de hipervínculo no válida.

¡Error! Referencia de hipervínculo no válida.

[Imprimir](#)

**Infusión de abedul**

**Introducción:**

Se dice que allí donde arraiga un abedul el agua se seca, se descalcifica el terreno y se desmineraliza. De ahí sus propiedades medicinales para eliminar líquidos y desinflamar tejidos. Precisamente por eso, el abedul es un gran enemigo de la celulitis.

**Ingredientes:**

Para 2 tazas:

2 porciones de hojas de abedul seco

2 tazas de agua

1 pizca de bicarbonato

**Preparación:**

Hacer hervir el agua y añadirle las dos porciones de abedul. Dejar reposar la infusión entre 7 y 10 minutos, colarla y agregarle, antes de tomarla, el bicarbonato. También puede endulzarse si se quiere.

**Plantas que aparecen en este remedio:**

[.plantas/pl\\_det\\_rem.asp?id\\_prod=347&planta=](#)

¡Error! Referencia de hipervínculo no válida.

¡Error! Referencia de hipervínculo no válida.

[Imprimir](#)

## [Dieta antiselulítica 1](#)

**Tomar en ayunas un zumo de pomelo con una cucharada de levadura de cerveza y otra de germen de trigo.**

**Desayuno:**

**1 yogur desnatado (muy bueno para mantener el colon sano) con muesli casero: 4 cucharadas de copos de avena, 2 cucharadas de copos de maíz sin azúcar, 1 cucharada de semillas de lino y nueces o almendras troceadas.**

**Comida:**

**Ensalada con cebolla cruda, zanahoria, rabanitos, brócoli, tomates cherry, sésamo y aceite de oliva. Pescado azul (salmón, atún, sardinas...). Infusión de té verde.**

**Merienda:**

**1 pieza de fruta (2 o 3 trozos de melón, piña o sandía).**

**Cena:**

**Crema fría de legumbres (lentejas, col, cebolla, ajo y perejil pasados por el pasapurés). 1 huevo duro o 1 vaso de leche de soja.**

**Plantas que aparecen en este remedio:**

[.plantas/pl\\_det\\_rem.asp?id\\_prod=349&planta=](#)

¡Error! Referencia de hipervínculo no válida.

¡Error! Referencia de hipervínculo no válida.

[Imprimir](#)

**Dieta antienvejecimiento**

El consumo de ciertos alimentos será especialmente beneficioso de cara a retrasar y suavizar en lo posible el envejecimiento y sus efectos. La col y el brócoli (toda la familia de las coles) tienen un gran poder antienvejecimiento. Podemos tomarlas en ensaladas, en cremas o hervidas. En general, es importante variar las verduras que consumimos y tomar siempre alimentos de temporada.

Con el envejecimiento suelen llegar las manchas en la piel y la caída del cabello. Es entonces muy importante consumir arroz integral por lo menos dos veces por semana.

Asimismo, no se debe abusar de la proteína animal, y sustituirla en lo posible por la mucho más beneficiosa proteína vegetal, que aportan las legumbres como las lentejas, la soja, los garbanzos o las semillas de linaza.

La soja es especialmente importante para las mujeres durante la menopausia. Puede consumirse en brotes, en forma de leche o en sus derivados como el tofu.

Para la próstata son especialmente recomendables las semillas de calabaza, de las que ha de tomarse un puñado diario.

Las semillas en general como las de linaza, de sésamo o de calabaza tienen mucho zinc, que es un mineral con un importante efecto antienvejecimiento.

Para la degradación de los huesos por enfermedades como la osteoporosis es necesario tomar alimentos ricos en calcio, como las almendras y los frutos secos.

Por último, para la piel es necesario tomar productos ricos en vitamina E como el aceite de oliva y en ácidos grasos como el pescado azul. El aguacate también es muy beneficioso para la piel, como las zanahorias y los tomates que son muy ricos en betacarotenos.

#### Plantas que aparecen en este remedio:

[..\\plantas/pl\\_det\\_rem.asp?id\\_prod=309&planta=](#)

¡Error! Referencia de hipervínculo no válida.

¡Error! Referencia de hipervínculo no válida.

[Imprimir](#)

**Zumo de la vida**

**Introducción:**

El efecto conjunto de la manzana, el limón, la zanahoria, el aceite de oliva y el jengibre ayuda a reducir los problemas del envejecimiento.

**Ingredientes:**

1 manzana

1 limón

4 zanahorias

1 cucharadita de aceite de oliva

Una pizca de jengibre

**Preparación:**

Licuar la manzana, el limón sin piel pero con toda la parte blanca y las zanahorias. Se mezcla todo y se le añade una cucharadita de aceite de oliva y un poco de jengibre en polvo.

**Uso:**

Tomarlo cada mañana en ayunas.

**Plantas que aparecen en este remedio:**

[Manzana](#)

[Limón](#)

[Jengibre](#)

[Olivo](#)

¡Error! Referencia de hipervínculo no válida.

[Imprimir](#)

## **Macerado de ortigas**

|  |  |
|--|--|
|  | <p><b>Introducción:</b><br/>La hoja de la ortiga tiene propiedades terapéuticas y sus semillas son rejuvenecedoras.</p> <p><b>Ingredientes:</b><br/>50 g de semillas de ortiga<br/>½ l vino blanco<br/>100 g de miel</p> <p><b>Preparación:</b><br/>Se ponen las semillas en un mortero y se machacan bien, después se añade el vino y se deja reposar en un recipiente durante 21 días a la sombra. Una vez transcurrido el tiempo de maceración, se cuela y se escurre bien para poder añadir la miel.</p> <p><b>Uso:</b><br/>Se deben tomar dos chupitos diarios.<br/>Este remedio es también apropiado para aquellos hombres que padecen de la próstata.</p> |
|  | <b>Plantas que aparecen en este remedio:</b>   |
|  | <p><a href="#">Ortiga</a></p>  |

¡Error! Referencia de hipervínculo no válida.

[Imprimir](#)

|  |  |
|--|--|
|  | <p><b>Baño rejuvenecedor</b></p> <p><b>Introducción:</b><br/>Los baños de agua con bicarbonato activan el riego sanguíneo.</p> <p><b>Ingredientes:</b><br/>Agua<br/>1 puñado de bicarbonato</p> <p><b>Preparación:</b><br/>Llenar una parte de la bañera y añadir un puñado de bicarbonato.</p> <p><b>Uso:</b><br/>Andar en la bañera.<br/>También es muy recomendable caminar por la playa o por la orilla del río.</p> |
|  | <b>Plantas que aparecen en este remedio:</b>   |
|  | <a href="#">...plantas/pl_det_rem.asp?id_prod=305&amp;planta=</a>  |

¡Error! Referencia de hipervínculo no válida.

¡Error! Referencia de hipervínculo no válida.

[Imprimir](#)

## Infusión de fresno

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | <p><b>Introducción:</b><br/>El fresno simboliza la fertilidad y también sirve para rejuvenecer. Es un árbol de hoja perenne. Sus hojas en infusión son diuréticas y además tienen propiedades antiinflamatorias.</p> <p><b>Ingredientes:</b><br/>Hojas de fresno<br/>Agua</p> <p><b>Preparación:</b><br/>Llevar el agua a ebullición, retirarla del fuego y añadir las hojas de fresno. Dejarlo reposar unos minutos y colar.</p> |  |
|  | <p><b>Plantas que aparecen en este remedio:</b></p>   |  |
|  | <a href="#">..\plantas/pl_det_rem.asp?id_prod=306&amp;planta=</a>   |  |

## Envejecimiento - [Zumo de cerezas](#)

### Introducción:

Las cerezas contienen una hormona llamada melatonina que retrasa el envejecimiento. Además ayudan a conciliar el sueño.

**04/09/2003 Ojeras - [Aloe vera y pepino](#)**

### Introducción:

Este sencillo remedio ayuda a rebajar y disimular las ojeras.

### Ingredientes:

Pulpa de aloe vera

Pepino

### Preparación:

Extraer la pulpa del aloe vera y cortar dos rodajas de pepino.

### Uso:

Untar un poco de aloe vera en las ojeras y aplicarse a continuación una rodaja de pepino en cada ojo, mientras se descansa sentado o recostado en una silla.

### Plantas que aparecen en este remedio:

[Aloe vera](#)

**04/09/2003 Torceduras, pequeñas lesiones musculares - [Fomentos de árnica](#)**

### Introducción:

Los fomentos son un antiguo remedio ante las torceduras o pequeñas lesiones musculares.

**Ingredientes:**

1 puñado de árnica

½ l de agua

**Preparación:**

Preparar una infusión con el árnica y el agua, dejándola reposar entre 5 y 10 minutos, y colarla pasado ese tiempo.

**Uso:**

Majar una gasa en la infusión, escurrirla y colocarla sobre la zona afectada.

**Plantas que aparecen en este remedio:**

[..\\plantas\\pl\\_det\\_rem.asp?id\\_prod=285&planta=](#)

**04/09/2003 Torceduras, pequeñas lesiones musculares - [Pomada de tintura de árnica](#)**

**Introducción:**

Elaborando y conservando esta pomada siempre en casa pueden tratarse torceduras u otras pequeñas lesiones musculares.

**Ingredientes:**

(para la tintura)

50 g de flor de árnica

100 ml de alcohol de 96º

200 ml de agua mineral

(para la pomada)

50 g de lanolina

3 cucharadas soperas de tintura de árnica

**Preparación:**

Poner todos los ingredientes de la tintura en un recipiente y dejarlos macerando 14 días en un armario, agitándolo de vez en cuando. Pasado ese tiempo, se cuela y se escurre bien.

Para elaborar la pomada se calienta al baño maría la lanolina y se le añade la tintura de árnica.

Cuando el resultado esté bien disuelto se filtra con una gasa a otro pequeño recipiente.

**Uso:**

Puede aplicarse en la zona afectada tras haberlo dejado enfriarse y solidificarse.

• **03/09/2003 - [Tortilla de germinaciones de soja](#)**

**Introducción:**

El consumo habitual de la soja aleja de nuestro organismo múltiples enfermedades, entre ellas, diferentes tipos de cáncer. En tortilla es una forma diferente y agradable de consumirla.

**Ingredientes:**

Soja germinada

2 huevos

**Preparación:**

Se baten los huevos. Cuando ya estén bien batidos se añade la soja germinada. Poner la mezcla en una sartén al fuego con un poco de aceite ya caliente y preparar la tortilla al gusto.

**Plantas que aparecen en este remedio:**

[Soja](#)

**09/07/2003 - [Salsa de ajo](#)**

**Introducción:**

Las múltiples virtudes del ajo pueden transmitirse a esta salsa, con la que puede aderezarse prácticamente cualquier tipo de plato.

**Ingredientes:**

5 cucharadas de aceite de oliva

3 dientes de ajo

4 gotas de tabasco

Perejil

Sal

### Preparación:

Trocear los dientes de ajo, quitarles el germen y machacarlos en un mortero. Añadir el aceite, el perejil finamente picado, la sal y el tabasco y remover.

### Plantas que aparecen en este remedio:

[Olivo](#)

[Perejil](#)

[Ajo](#)

[22/08/2003 - Pastel de manzana](#)

### Introducción:

Este pastel, para todas las fortunas, es un regalo para el cuerpo y para el alma.

### Ingredientes:

(para la masa)

350 g de harina de trigo

250 g de azúcar

250 g de mantequilla

(para el relleno)

Manzana

1 limón

Canela

### Preparación:

Con las manos bien limpias, ir desapelmazando la harina mientras se junta con el azúcar. A continuación se añade la mantequilla mezclándola bien hasta conseguir una masa homogénea. Una vez elaborada la masa se coloca en un molde untado previamente con mantequilla y se aplasta bien.

Se le añade la manzana cortada en trozos según el gusto de cada uno y sobre ésta se agrega el zumo del limón exprimido, y un poco de azúcar y canela espolvoreados.

El postre debe hornearse durante 45 minutos.

[21/08/2003 - Crepes llenas de manzana y nueces](#)

### Ingredientes:

(para las crepes)

1 vaso grande de leche (aproximadamente  $\frac{1}{2}$  l)

3 huevos

Harina

(para el relleno)

6 manzanas troceadas

Zumo de 2 limones

Canela o miel

2 cucharadas de nueces

2 cucharadas de copos de avena

### Preparación:

Mezclar la leche y los huevos y añadir harina hasta conseguir consistencia. Una vez preparada la masa de las crepes, para elaborar el relleno se trocean las manzanas y se les añade el zumo de limón y, para endulzar, canela o miel. Todo ello ha de cocer a fuego lento durante 10 minutos. Pasado ese tiempo, con las manzanas ya cocidas, se agregan las nueces troceadas y los copos de avena.

Las crepes se preparan en pocos minutos sobre una sartén caliente untada con un poco de mantequilla. Fueran ya de la sartén, se llenan, se doblan y se adornan, si se quiere, con miel o semillas de sésamo o lino.

### Plantas que aparecen en este remedio:

[Manzana](#)

[Limón](#)

[Avena](#)

|¡Error!Referencia de  
hipervínculo no válida.

• 25/08/2003 - [Cóctel de frutas y ron](#)

**Ingredientes:**

**1 vaso de zumo de pomelo**

**1 vaso de zumo de piña**

**1 vaso de zumo de naranja**

**½ vaso de ron**

**1 trozo de canela en rama**

**Peladura de limón**

**Hielo**

**Preparación:**

**Mezclar todos los ingredientes y remover bien.**

09/07/2003 - [Ajo blanco de nueces](#)

**Introducción:**

**El ajo blanco es un plato tradicional andaluz que, además de ser una refrescante receta para el verano, contiene gran cantidad de hierro y magnesio.**

**Ingredientes:**

**100 g de nueces**

**Un poco de migas de pan blanco**

**2 dientes de ajo**

**1 cucharada de vinagre de Jerez**

**4 cucharadas de aceite de oliva**

**1 pizca de sal**

**Hielo triturado o agua**

**Preparación:**

**Juntar todos los ingredientes y triturarlos con ayuda de la batidora. Puede añadirse un poco de agua si queda muy denso.**

**Uso:**

**Se toma frío, como un gazpacho, y se pueden añadir bolitas de melón, trocitos de manzana y cubitos de hielo.**

19/08/2003 - [Paquetitos de lechuga rellenos de verduras y arroz integral](#)

### **Introducción:**

Estos paquetitos se llaman, en Sudamérica “niños envueltos”, y también se pueden hacer con col en lugar de con lechuga. El arroz integral que forma parte del relleno tiene vitaminas de grupo B, ideales para el sistema nervioso y mucha fibra para el intestino.

### **Ingredientes:**

Zanahoria

Pimiento verde

Cebolla

Hojas de lechuga

Ajo

Perejil

2 cucharadas de salsa de tomate

125 g de arroz integral

### **Preparación:**

Preparar un sofrito durante 5 o 10 minutos con una picada de zanahoria, pimiento verde y cebolla, y añadirle a continuación ajo y perejil. Una vez acabado el sofrito se le agregan 2 cucharadas de salsa de tomate.

Mientras se prepara el sofrito se pueden escaldar las hojas de lechuga sumergiéndolas en agua hirviendo y cocer el arroz integral en la olla exprés durante 15 minutos; en una olla tradicional necesitará 1 hora.

A continuación se mezcla el arroz y el sofrito y se pone 1 cucharada del preparado sobre cada hoja de lechuga. Por último, sólo ha de cerrarse el paquetito de lechuga.

### **Uso:**

Si se quiere, puede adornarse con brotes de soja y zanahoria.

### **Plantas que aparecen en este remedio:**

[Perejil](#)

[Ajo](#)

[Cebolla](#)

## **19/08/2003 - [Ensalada revitalizante multicolor](#)**

### **Ingredientes:**

1 diente de león

Lechuga

Maíz

Zanahoria

Brotes de soja

Cebolla

Aceitunas negras

El zumo de 1 limón

1 pizca de sésamo

1 pizca de sal

Queso fresco

Aceite de oliva

Germen de trigo

### **Preparación:**

Trocear el diente de león y la lechuga, y añadir por encima el maíz, la zanahoria en tiras, los brotes de soja, la cebolla y unas cuantas aceitunas negras como broche de oro.

Aderezar con limón exprimido y una mezcla de sésamo y sal. Añadir queso fresco en trozos y, por último, un chorrito de aceite de oliva y de germen de trigo.

### **Plantas que aparecen en este remedio:**

[Cebolla](#)

[Trigo](#)

[Olivo](#)

[Soja](#)

[Maíz](#)

[Limón](#)

**18/07/2003 Ácido úrico, colesterol, azúcar en la sangre, problemas del hígado y la vesícula biliar. -  
Zumo depurativo de ortiga y diente de león**

**Introducción:**

Con las plantas se pueden hacer también zumos. Si además mezclamos dos de las más poderosas, la ortiga y el diente de león, el resultado es prodigioso. La ortiga, además de poseer hierro y calcio, depura la sangre reduciendo el ácido úrico, el azúcar y el colesterol. El diente de león, rico en calcio, hierro, potasio y sodio, favorece el funcionamiento del hígado y la vesícula biliar.

**Ingredientes:**

Diente de león

Ortiga

**Preparación:**

Licuar y mezclar las dos plantas y añadirle un poco de miel para endulzar.

**Uso:**

Con  $\frac{1}{4}$  de vaso es más que suficiente como dosis.

**Plantas que aparecen en este remedio:**

[Ortiga](#)

• **27/08/2003 Afecciones de la piel - Mascarilla dérmica**

**Introducción:**

Esta mascarilla de pepino y sandía es antiinflamatoria, hidratante y regenera la piel. También puede aplicarse en caso de eccemas, quemaduras, escoceduras o heridas.

**Ingredientes:**

$\frac{1}{2}$  pepino

Sandía (la misma cantidad que de pepino)

Aloe vera

1 yogur natural

**Preparación:**

Triturar el pepino y la sandía. Cuando estén bien deshechos se añade la pulpa de aloe y el yogur y se remueve todo bien con una cuchara de madera.

**Uso:**

Aplicarla directamente en la zona afectada.

**Plantas que aparecen en este remedio:**

[Aloe vera](#)

• **01/08/2003 Afecciones de la piel - Pomada regeneradora**

**Introducción:**

Caléndula significa maravilla. Esta planta es sobre todo beneficiosa para las afecciones de la piel, como los eccemas, los granos, las quemaduras o los forúnculos. También es buena como infusión para la circulación y las reglas dolorosas y para el aparato digestivo y el hígado.

En guisos, tiene propiedades fortalecedoras del corazón.

**Ingredientes:**

50 g de cera de abejas

**1 vaso de aceite de oliva**

**1 puñado de flores secas de caléndula**

**Preparación:**

Fundir la cera al fuego, en cazuela de barro y con cuchara de madera. Añadir el aceite de oliva y las flores secas de caléndula. Homogeneizar en caliente sin llegar a hervir, durante unos 45 minutos a fuego lento sin que salga humo. A continuación se filtra, a través de una gasa, a un tarro, donde reposará hasta que enfríe y solidifique.

**Uso:**

Aplicar sobre la zona afectada. Preservar la pomada de la luz y mantenerla lejos del alcance de los niños.

**Plantas que aparecen en este remedio:**

[Olivo](#)

[Caléndula](#)

**11/07/2003 Agujetas - [Masaje con aceite de ajos](#)**

**Introducción:**

Cuando uno se excede con el ejercicio aparecen las molestas agujetas. El ajo también puede ayudar en este caso.

**Ingredientes:**

Aceite de oliva

Dientes de ajo

**Preparación:**

Dejar unos dientes de ajo macerando en aceite de oliva toda la noche.

**Uso:**

Masajear con este aceite la zona donde se sientan las molestias.

**Plantas que aparecen en este remedio:**

[Ajo](#)

[Olivo](#)

**11/07/2003 Agujetas - [Baño de sal y cocimiento de corteza de sauce](#)**

**Introducción:**

Cuando uno se excede con el ejercicio aparecen las molestas agujetas. Este remedio en dos fases es muy efectivo.

**Ingredientes:**

1 puñado de bicarbonato

1 kg de sal marina

Corteza de sauce

Aqua

**Preparación:**

Llenar la bañera con agua templada y añadir el bicarbonato y la sal.

Para preparar el cocimiento la corteza de sauce ha de hervir 10 minutos en agua. Después ha de reposar y por ultimo colarse.

**Uso:**

Tomar el baño durante unos 15 o 20 minutos y, a continuación, beber una taza del cocimiento de hoja de sauce, que relajará la musculatura.

• **28/07/2003 Alcoholismo - [Cocimiento de encina](#)**

**Introducción:**

Este remedio, gracias a los taninos de las hojas de la encina, sirve para aborrecer el alcohol.

**Ingredientes:**

2 puñados de hojas secas de encina

½ l de agua

## **Preparación:**

Se hierven las hojas de encina en el agua durante varios minutos, después se cuela.

## **Uso:**

Una vez preparado y colado se vierte en el vino o licor que vaya a consumir la persona con problemas de alcoholismo. Se echa una cucharada por cada botella de  $\frac{3}{4}$  de litro.

20/08/2003 Anemia - [Vino medicinal regenerador](#)

01/09/2003 Anemia, colesterol alto - [Canapé mexicano de aguacate](#)

## **Introducción:**

Esta es una nutritiva y digestiva receta mexicana con aguacate.

## **Ingredientes:**

1 aguacate

2 dientes de ajo

3 o 4 gotas de tabasco

1 chorrito de aceite de oliva

sal

zumo de limón

## **Preparación:**

Se trocea el aguacate, se reserva, y se prepara una salsa con los dientes de ajo picados, así como el tabasco, el aceite de oliva y un poquito de sal y limón. A continuación, se mezcla el aguacate con la salsa, machacándolo todo hasta conseguir una textura de puré.

## **Uso:**

Se consume extendiéndolo sobre trozos de pan.

24/07/2003 Ansiedad - [Infusión de pasiflora](#) · 24/07/2003 Ansiedad - [Consejos alimenticios para levantar el estado de ánimo](#) · 24/07/2003 Ansiedad - [Alcoholurato de pasiflora](#) · 24/07/2003 Ansiedad - [Automasaje en los pies](#)

## **Introducción:**

La pasiflora, flor de la pasión o pasionaria recibe estos nombres porque allá por el siglo XVII el papa Pablo V creyó que la flor era una revelación divina, pues en ella se podían distinguir los símbolos de la pasión de Cristo: el martillo, los clavos, el látigo, la corona de espinas... En infusión, la pasiflora levanta el ánimo y eleva el espíritu, por lo que es una buena ayuda en momentos de angustia y ansiedad.

## **Ingredientes:**

2 puñados de hojas secas de pasiflora

2 tazas de agua

## **Preparación:**

Poner el agua al fuego en un cazo y, cuando hierva, añadir las hojas de pasiflora.

La alimentación influye en la depresión. Por ejemplo, no conviene tomar muchos dulces: un exceso de azúcar en la dieta reduce las reservas de vitamina B, lo que puede derivar en nerviosismo y debilidad.

En cambio, es muy recomendable el consumo de avena, levadura de cerveza y leche de avena en el desayuno. En la comida y en la merienda, un alimento especialmente beneficioso es el pimiento. Los médicos de la Clínica Mayo de Estados Unidos han probado, con éxito, sus propiedades analgésicas. Al parecer, el pimiento contiene una sustancia llamada "capsacina" que tiene efecto analgésico. Los especialistas americanos han elaborado una crema a base de extractos de pimiento y la aplican antes de una intervención quirúrgica y en pacientes que sufren dolores nerviosos.

En la cena, unas almendras y unas nueces son otra opción beneficiosa.

Esta fórmula medio mágica la practicaban (aunque no con pelotas de tenis) los faraones egipcios para aliviar la ansiedad, desarreglo nervioso que, según cuentan algunos historiadores, les acechaba con frecuencia.

Con los pies descalzos y sentado en una silla, presionar una pelota de tenis moviendo el pie para que se produzca un automasaje de la parte más cóncava y central del pie, entre el talón y los dedos.

**25/07/2003 Ansiedad, angustia - [Infusión de parietaria](#) • 25/07/2003 Ansiedad, angustia - [Pediluvio de flor de azahar y tomillo](#) • 25/07/2003 Ansiedad, angustia, depresión - [Ejercicios fonéticos](#)**

**Ingredientes:**

**2 puñados de parietaria**

**Agua**

**Preparación:**

**Poner la parietaria dentro del agua hirviendo y dejarlo posar unos minutos. Colarlo y endulzarlo con miel o azúcar moreno.**

**Ingredientes:**

**2 puñados de tomillo**

**1 puñado de flores de azahar**

**4 o 5 l de agua**

**Preparación:**

**Llevar el agua a ebullición y escaldar simplemente el tomillo y las flores de azahar en ella.**

**Uso:**

**Tener 10 o 15 minutos los pies dentro del agua una vez se haya templado un poco.**

**Este sencillo ejercicio, que casi parece un juego, ayuda, mediante el control del sonido, a controlar el cuerpo; simplemente pronunciando las 5 vocales. Pronunciando la A se actúa sobre la parte alta de los bronquios, sobre el esófago y traquea. La E tonifica y limpia las cuerdas vocales, la glándula tiroides, la laringe y la faringe. La I vibra hacia lo alto, disipa las migrañas y favorece la salida de mucosidad en los senos cuando hay sinusitis y mejora los problemas oculares. La O reconforta el corazón. Por último, la U equilibra la zona de las vísceras y los órganos genitales.**

**Colocando la mano mientras se pronuncian las vocales en cada zona específica puede notarse la vibración y el efecto en ella.**

**Cuando se domine el ejercicio pueden pronunciarse las vocales una tras otra, seguidas.**

**10/07/2003 Arteriosclerosis - [Leche de ajo y limón](#)**

**Introducción:**

**Hay factores que aceleran la esclerosis, ese endurecimiento de las arterias que es un problema habitual entre personas mayores: el sedentarismo, la obesidad, el tabaco... Pero con dos sencillos productos como el ajo y el limón se puede prevenir y combatir esa dolencia.**

**Ingredientes:**

**4 cabezas de ajo**

**4 limones**

**1 cucharada de miel**

**¼ l de agua mineral**

**Preparación:**

**Exprimir los cuatro limones y mezclar su zumo con los ajos, pelados y bien picados, triturándolo todo con la batidora hasta conseguir una pasta homogénea. A continuación, añadir el agua mineral y dejarlo 3 días macerando en un recipiente.**

**Uso:**

**Utilizada para prevenir la esclerosis, la dosis apropiada es una cucharada sopera en ayunas durante 2 meses, descansando el tercero. La dosis curativa, en cambio son 3 cucharadas al día, una antes de cada comida.**

**Además, previene otros problemas cardiovasculares como los ateromas o los aneurismas.**

**10/07/2003 Bichos en las plantas - [Insecticida natural para las plantas](#)**

**Para proteger a las plantas de los insectos deben ponerse, dentro y fuera de la tierra, unos cuantos dientes de ajo.**

**18/07/2003 Colesterol - [Zumo anticolesterol](#)**

**Introducción:**

**Un delicioso zumo para estos días de calor y excesos.**

**Ingredientes:**

**Piña**

**Pepino**

**Aguacate**

**Preparación:**

**Licuar y mezclar los tres ingredientes, previamente pelados.**

**21/08/2003 Colesterol y estreñimiento - [Crema de manzana](#)**

**Introducción:**

**La manzana es un alimento saciante, muy usado en los regímenes de adelgazamiento; pero debe consumirse siempre la piel, pues en ella están todas las propiedades saciadoras y la fibra.**

**Ingredientes:**

**6 manzanas**

**Ralladura de 1 naranja**

**Zumo de 1 naranja**

**3 cucharadas de miel de eucalipto**

**2 claras de huevo**

**Guindas**

**Hojas de menta**

**Preparación:**

**Se trocean las manzanas y se ponen a hervir junto con el zumo y la ralladura de la naranja durante 15 minutos a fuego lento. Una vez finalizado el hervor, con los ingredientes ya deshechos, se le añade la miel y las claras de huevo montadas. Por último, ha de homogeneizarse bien la crema y ponerse en unos cuencos, adornada con guindas y hojas de menta.**

**• 29/07/2003 Congestión pulmonar en fumadores - [Cocción de llantén](#)**

**Introducción:**

**Con llantén se puede elaborar este bálsamo expectorante para fumadores que alivia su crónica congestión pulmonar.**

**Ingredientes:**

**1 vaso de agua**

**10 g de hojas de llantén**

**Preparación:**

**Hervir en el agua las hojas de llantén durante 2 minutos y dejarlo macerar durante 8 horas.**

**Pasado ese tiempo, colarlo.**

**Uso:**

**Tomarlo mezclado a partes iguales con zumo de naranja. También se puede endulzar con miel o azúcar moreno.**

**• 07/08/2003 Conjuntivitis - [Suero natural o infusión de pétalos de rosa o flor de malva](#)**

**Introducción:**

**La conjuntivitis es una afección típica del verano y las piscinas. La mejor manera de limpiar los ojos es con un suero natural a base de agua y sal, o bien una infusión de pétalos de rosa o flor de malva.**

**Ingredientes:**

**1 vaso de agua**

**1 pellizquito de sal**

**Flor de malva o pétalos de rosa**

**Agua**

**Preparación:**

**Se calienta el agua y se le echa un puntito de sal, de modo que se disuelva, o bien se prepara una infusión con la flor de malva o unos pétalos de rosa.**

**Uso:**

**Aplicar con un algodón sobre los ojos cuantas más veces mejor.**

**• 18/08/2003 Contusiones, golpes, distensiones musculares - [Cataplasma de lechuga](#)**

**Introducción:**

**La lechuga no sólo es beneficiosa por vía interna, también puede aplicarse externamente en caso de golpes, contusiones y distensiones musculares.**

## **Ingredientes:**

**Hojas verdes de la lechuga**

**Aceite de oliva**

## **Preparación:**

**Majar las hojas más verdes de la lechuga, que son las que tienen más clorofila, en un mortero, y añadirle un poco de aceite, que es balsámico.**

## **Uso:**

**Aplicar a modo de cataplasma hasta que se note que remite el dolor.**

- **06/08/2003 Cuidado de la piel - [Consejos básicos para cuidar la piel](#)**

## **Consejos:**

Nuestra piel es nuestra tarjeta de visita, y podremos mantenerla en perfecto estado siguiendo unas sencillas directrices:

Alimentarse de un modo sano, a base de frutas y verduras, que tienen mucha vitamina A y C y son las responsables del colágeno, que da tersura a nuestra piel.

Utilizar jabones neutros, no agresivos; cuanto menos jabón mejor, incluso es bueno ducharse sólo con agua.

No tomar el sol en exceso.

Evitar dormir menos de lo necesario.

Tomar cada día 1,5 litros de agua y/o zumos.

## **01/09/2003 Cutis pobre o irritado - [Crema embellecedora de aguacate](#)**

## **Introducción:**

**El aceite de aguacate es un excelente hidratante para el cutis y la piel ya que contiene lecitina, una grasa con la que se fabrican champús para cabellos secos, cremas limpiadoras e hidratantes para pieles secas, jabones, lociones para masaje, etc.**

**Esta sencilla crema, refrescante y suavizante, es para cutis mixtos.**

## **Ingredientes:**

**½ aguacate**

**1 yema de huevo**

**1 poco de arcilla**

## **Preparación:**

**Batir la pulpa del aguacate junto a la yema de huevo hasta conseguir una crema homogénea. Si el cutis es graso o normal ha de añadirse un poco de arcilla; no así si es seco.**

## **Uso:**

**Aplicar la crema y dejarla actuar durante media hora. A continuación, limpiarla con agua fresca**

- **12/08/2003 Diarrea - [Suero para diarreas estivales](#)**

## **Introducción:**

**Es habitual que los desplazamientos propios del verano provoquen diarreas. En ese caso, deben evitarse los zumos y los azúcares, e hidratarse todo lo posible. Este suero no sólo soluciona las necesidades de rehidratación, sino que posee propiedades para recomponer el intestino. En una segunda fase, con el cuerpo un poco más recuperado, se pueden tomar caldos de hortalizas. Y en una tercera, papillas, hasta recuperarse totalmente. Una última recomendación para prevenir esas diarreas estivales: es muy importante limpiar bien la fruta y la verdura.**

## **Ingredientes:**

**1 l de agua mineral**

**½ cucharilla de azúcar ½ cucharilla de sal 1 cucharilla de bicarbonato 1 limón en zumo**

## **Preparación:**

**Exprimir el limón, mezclar el zumo con el resto de ingredientes y removerlo bien. El agua debe ser mineral y hay que hervirla antes de utilizarla.**

## **Uso:**

**Este suero debe tomarse a sorbitos durante el día.**

- **29/08/2003 Dolores musculares - [Agua de lavanda](#)**

## **Introducción:**

**La lavanda, llamada también espliego y alhucema, es una planta que crece en terrenos secos y**

calcáreos. Su nombre proviene del latín “lavare”, que significa “lavar”. En época romana, los patricios y ciudadanos distinguidos añadían lavanda al agua de sus sumptuosos baños.

Tradicionalmente, el agua de lavanda se ha utilizado como perfume y como ambientador casero, e incluso ahuyenta las polillas de la ropa.

La flor de la lavanda, además de una fragancia exquisita, es tonificante, sedante y beneficiosa en gran cantidad de afecciones: colitis, golpes, quemaduras, esguinces...

#### **Ingredientes:**

2 tazas de flores de lavanda

1 l de agua destilada

2 cucharadas de vodka

#### **Preparación:**

Se ponen las flores en un recipiente que resista bien el calor. A continuación se vierte el agua destilada, que previamente habremos llevado a ebullición. Se remueve bien y se cubre, dejándolo 48 horas dentro del recipiente. De vez en cuando ha de volver a removerse.

Pasadas las 48 horas se cuela el líquido con una tela de gasa, presionando por último bien la flores para extraer la máxima fragancia. Se incorpora el vodka, que actúa como vasodilatador y se remueve de nuevo. Por último, se embotella, se tapa y se etiqueta.

#### **Uso:**

Aplicarla dando unas fricciones en la zona dolorida. Su efecto antiinflamatorio proporcionará una agradable sensación de alivio.

- 01/09/2003 Dolores musculares - [Macerado de semillas de aguacate](#)

#### **Introducción:**

Del aguacate se utiliza hasta la semilla, como en este alcoholaturo (macerado en alcohol) para los dolores musculares.

#### **Ingredientes:**

3 semillas de aguacate

250 ml alcohol de friegas (70°)

#### **Preparación:**

Introducir las semillas de aguacate en un recipiente con el alcohol de friegas y dejarlo macerando entre 7 y 15 días. Cuando haya tomado uno color te o whisky puede colarse y utilizarse.

#### **Uso:**

Dar friegas con el macerado en la zona dolorida.

- 28/07/2003 Embriaguez - [Cocimiento de perejil, piel de naranja y pomelo](#)

#### **Introducción:**

Este cocimiento ayuda a eliminar más rápidamente las toxinas que genera el alcohol en el organismo.

#### **Ingredientes:**

50 g de perejil

1 l de agua

1 puñado de peladuras de naranja y de pomelo

#### **Preparación:**

Echamos en el agua el perejil y las cáscaras de pomelo y naranja y lo hacemos hervir hasta que reduzca a la mitad. Lo retiramos a continuación del fuego y lo dejamos reposar unos minutos.

#### **Uso:**

Posteriormente se cuela. Puede endulzarse con miel y se toma una cucharada por las mañanas en ayunas.