



Ací tenim una mostra de les col·laboracions dels nostres alumnes al voltant de remeis casolans coneguts per les famílies

Aquí tenemos una muestra de las colaboraciones de nuestro alumnado sobre los remedios caseros conocidos por sus familias

○ PER A LA MEMÒRIA	2
○ PER A L'INSOMNI	3
○ PER A LES ULLERES ("OJERAS")	3
○ PER A LES MALALTIES DE L'ESTOMAC I VÒMITS.....	3
○ PER A LA SUOR DEL CAP.....	3
○ PER LA CALENTURA.....	4
○ PER PREVINDRE ELS REFREDATS.....	4
○ SACAR EL SOL DE LA CABEZA	4
○ (INSOLACIÓN)	4
○ XAROP DE FIGUES CONTRA LA TOS	4
○ LA BRONQUITIS , LA TOS Y EL ASMA.....	4
○ QUEMADURAS	5
○ REMEDIOS NATURALES:.....	5
○ PER AL FLATO OCASIONAL	5
○ PLANTES MEDICINALS.....	5
○ EL PODER CURATIU DE L'OLI D'OLIVA.....	6
○ AUSENCIA DE DESEO SEXUAL	6
○ REMEDIOS PARA LA RETENCIÓN DE LÍQUIDOS	6
○ VACUNA CONTRA LOS CATARROS	6
○ PREVENIR EL INFARTO	7
○ REFREDAT.....	7
○ REMEDIOS CASEROS PARA LAS OJERAS.....	7
○ RECETA PARA EL DOLOR DE GARGANTA:	7
○ RECETA PARA LOS DOLORES DE LOS GOLPES:.....	7
○ REMEDIO CASERO PARA LA TOS:.....	7
○ REMEDIOS CASEROS PARA LA CONJUNTIVITIS.....	7
○ REMEI PER ALS LLAVIS TALLATS:.....	7
○ OJERAS	8
○ REMEI CONTRA ELS POLLS	8
○ PER ALS REFREDATS.....	8
○ PROBLEMES D'INSOMNI	8
○ PER ALIVIAR LES ANGINES:	8
○ CREMADURES SUPERFICIALS	9
○ CREMADURES PROFUNDES EN EL CÓS.....	9
○ SI TENS ARDOR D'ESTÒMAC EL MIJOR ÉS EL SEGÜENT:	9
○ REMEI PER AL MAL DE GOLA	9
○ PARA EL DOLOR DE CABEZA.....	10
○ PARA EL DOLOR DE CABEZA Y MUSCULARES	10

○ ACNÉ	10
○ EXTRENYIMENT	10
○ ESTRIES:.....	10
○ MALA OLOR DEL MOBLE DE LES SABATES	11
○ PELL SECA:.....	11
○ IMPOTÈNCIA SEXUAL:.....	11
○ HEMATOMES I MORATONS	11
○ GRIP.....	12
○ REMEIS AMB ALL:.....	12
○ REMEIS AMB ALOE VERA:	12
○ REMEI CONTRA EL REFREDAT.	12
○ INFUSIÓ DE CEBA I ORÍGAN, PER AL CONSTIPAT.....	13
○ MAL DE CAP	13
○ CANYELLES "ESPINILLAS" - ACNÉ	13
○ FALTA D'APETIT.....	15
○ DIMINUCIÓN DOS EFECTOS GRIPASIS.....	15
○ PROTECTOR LABIAL PARA: BEIZOS AGRIETADOS	15
○ SANGRADOS NASAIS.....	16
○ CASPA : LOCIÓ DE ROMANÍ I FARIGOLA:	16
○ CASPA : LOCIÓ DE ROMANÍ I FARIGOLA:	16
○ SINGLOT : SUCRE AMB "VINAGRE"	17
○ PICADURES D'INSECTES	17
○ POLLS	17
○ REMEDIO CONTRA OS HEMATOMAS.....	18
○ VAHOS DE EUCALIPTO	18
○ REMEDIO CASERO PARA LA CONGESTIÓN NASAL.....	18
○ REMEDIO CASERO CONTRA LA TOS.....	18
○ REMEDIO CONTRA LOS PIOJOS.....	19
○ REMEDIO CASERO CONTRA EL DOLOR DE CABEZA.	19
○ REMEDIO CASERO CONTRA LA CISTITIS.....	19
○ REMEDIO CASERO CONTRA LAS QUEMADURAS SOLARES PRODUCIDAS POR EL SOL. ...	19
○ REMEDIO CASERO CONTRA EL DOLOR DE GARGANTA.	20
○ REMEDIO CASERO CONTRA EL DOLOR DE CABEZA.	20
○ REMEDIO CONTRA LAS INFECCIONES BUCALES Y DE GARGANTA.....	20
○ REMEDIO CASERO CONTRA LA TOS POR LA NOCHE.....	20
○ REMEDIOS CASEROS CONTRA LAS ENFERMEDADES RESPIRATORIAS.....	21
○ REMEDIO CASERO CONTRA EL DOLOR DE GARGANTA.	21
○ REMEDIO CASERO CONTRA EL DOLOR DE CABEZA.	21
○ REMEDIO CASERO CONTRA EL DOLOR DE ESPALDA.	21
○ REMEDIO CASERO CONTRA LA AFONÍA.....	22
○ REMEDIO CASERO CONTRA LAS ANGINAS.	22
○ REMEDIO CASERO CONTRA LA CIÁTICA, EL LUMBAGO Y LAS HERNIAS DISCALES.	22
○ PARA OS SEGUIDORES DA BOTICA DA AVOA,RECOMENDAMOS UN LIBRO:	22
○ REMEI CONTRA LES ULLERES. ("OJERAS")	22
○ REMEI CONTRA EL REFREDAT.....	23
○ REMEIS AMB ALOE VERA:	23

Per a la memòria

- Prendre cada dia tres prunes, tres albercocs secs i tres atmel·les cada dia.
- Menjar nous.

- Afergir gíngebre a les amanides i menjar-ne a diari
- Menjar la poma sense pelar.

Per al singlot

- Prendre una culleradeta de sucre normal seca.
- Agafar la llengua amb els dits polze i índex, amb una mocador i estirar lleugerament cap a fora.
- Prendre un poc de gel triturat

Per a l'insomni

Bollir amb un tassó d'aigua 2g de fulla de taronger amb sucre al gust. Es deixa reposar una estona i es pren ni massa calent ni massa fred mitja hora anans d'anar al llit. També es pot fer una infusió de flors de taronger seguint el mateix procediment.

També va bé ficar dins el coixí elements naturals com camomil·la, eucaliptus o flor de taronger.

Donar-se un bany calent amb espígol i una cullerada de sal groixuda.

Karol Carrera

Per a les ulleres ("ojeras")

Rentar bé una patata, pelar-la i tallar dues llesques molt fines del tamany del ulls. Col·locar sobre els parpells i mantindre'ls durant 10 minuts.

Karol Carrera

Per a les malalties de l'estomac i vòmits

Orxata d'arròs.

Ingredients:

- 100g d'arròs
- 400ml d'aigua

1. Posar l'aigua a bullir a foc mig.
2. Quan l'aigua este bullint ficar l'arròs i baixar el foc.
3. Cuinar l'arròs durant 30 minuts perquè estiga ben fet.
4. Colar el caldo restant de l'arròs i beure'l quan estiga a temperatura ambient.

Paté d'avellanes i mel per la fatiga:

Ingredients: 100mg de margarina vegetal; 3 cullerades de mel i 100g d'avellanes

Es fa una barreja amb la margarina i les avellanes triturades. S'escalfa la barreja a foc lent remoyent fins aconseguir una pasta.

Mònica de Miguel

Per a la suor del cap

Fer una infusió de romaní i rentar-se el cap amb ella sense xampú.

Rosario Valero

Per la calentura

Ens cal: un ou i paper de diari.

Es separa el rovell de la clara de l'ou i ens quedem amb la clara que batrem a punt de neu. Fem petits foradets als fulls de diari i hi posem la clara batuda a sobre. El diari, amb la clara d'ou, es posa sobre el pit, les axelles i les plantes dels peus.

Rosario Valero

Per previndre els refredats

Beure cada dia un got de suc de taronja natural durant la temporada d'hivern

Sacar el sol de la cabeza

(INSOLACIÓN)

Se coge un plato, se pone en la cabeza y se coge un vaso lleno de agua. El agua se pone en el plato y el vaso se pone poca abajo en el plato. Se cogen 7 papeles y se hacen bolas. Las 7 bolas representan los 7 días de la semana. Se encienden las bolas con mechero o cerillas de una en una. Se meten debajo del vaso: una por cada día de la semana. Las bolas van chupando el agua. Al vaso se le da vueltas en el plato y se va el dolor de cabeza. Hay que hacerlo varias veces.

jessica

Xarop de figues contra la tos

Ingredients:

-Una poma.

-15 figues seques.

-250 gr. de timó.

-11 gr. d'aigua.

Preparació:

Primer es troça la poma en huit troços i es posa a bullir, juntament amb les figues obertes i la mel durant deu minuts.

Després es lleva del foc i es deixa refredar. Es filtra el líquid i es guarda a una botella.

Es prenen dues cullerades del xarop barrejades amb aigua calenta, quatre vegades al dia.

La bronquitis , la tos y el asma

Las dificultades para respirar , los dolores o pitidos en el pecho y la tos suelen producirse por enfriamiento , por infecciones o por irritación de los pulmones. El tabaco es muy perjudicial para este tipo de enfermedades .

LOS INGREDIENTES SON :

* 1 cazuela con agua

* 1 cebolla troceada

* 1 tarro de miel

* 1 paño de hilo o algodón

COMO SE HACE :

* Hervir la cebolla durante 3 minutos hasta que ablande . A continuación , escurrirla y ponerla sobre el paño .

* Una vez repartida la cebolla encima del paño en una fina capa , añadirle una capa de miel .

* Pontela encima de el pecho

Quemaduras

Si estais en la cocina y os quemáis, poneros sal enseguida. Fácil, no? en una cocina siempre hay sal. Os poneis un buen montón y la sujetais con la mano durante un buen ratito. Se va el dolor y no sale ampolla (si es una quemadura leve, claro).

También si veis que se os va a quedar señal, o teneis una cicatriz o señal reciente (de varicela, operación, etc.), la señal desaparece aplicando todas la noches aceite de rosa mosqueta. (Por el día no, porque no conviene que le dé el sol y menos si habeis aplicado un aceite). Cuando se usa la rosa mosqueta para esto, los primeros días la piel se queda oscura y muy fea pero no pasa nada, despues se queda estupenda. Es un gran regenerador de la piel, por eso, cuando la marca se va, y ya que tenéis la rosa mosqueta en casa, se puede utilizar echando dos gotitas a la hidratante de la cara, el body milk o la crema de manos.

Remedios Naturales:

Picadura de una avispa: coger barro y restregarlo por la picadura.

Picadura de mosquito: partes un limón por la mitad y lo untas por la picadura (quita el picor, no se quita la picadura en el momento).

Para las quemaduras: te frotas con aloe vera (se te quita el dolor y no se te hace ampolla).

Para los granos: restregar la sabia de aloe vera (antiflamatorio, calmante).

Para los constipador y para el dolor de garganta: zumo de naranja con miel o limón revuelto.

Per al flato ocasional.

(Jo me la solc prendre sempre després de menjar cigrons)

Aquest és un remei natural molt efectiu:

els ingredients són anís i fenoll. Es deixa bullir 7 min i la deixes reposar i la col·les.

Quan te la begues voras que bé et quedés. 😊

Plantes medicinals

Les plantes medicinals són una eina molt útil per a nosaltres. És cert que no podem curar malalties greus, ni de forma molt ràpida, però si petites ferides o transtorns biològics. La majoria dels fàrmacs, contenen una certa quantitat d'alguna planta que potser nosaltres hem vist quan hem anat d'excursió per la muntanya i no hem sabut identificar.

Per exemple la menta, la borratja, els cards de color lila que creixen a les vores dels camins o els esbarzerars, que tothom arranca sense pietat, són algunes de les plantes amb substàncies naturals beneficiosos per el nostre organisme; però també hem de saber identificar totes aquelles que ens poden cansar algun efecte negatiu per a no confondre-les mai amb qualsevol

planta medicinal; també es pot donar el cas que una planta siga medicinal o tòxica, com es el cas de l'ortiga.

Ja a la prehistòria s'utilitzaven vuit plantes medicinals. Els herbaris més antics que es coneixen són de l'època dels assiris i dels fenicis. Als constructors de les piràmides d'Egipte se'ls donava alls perquè no contraguessen epidèmies. A la Península Ibèrica, els primers a popularitzar-les van ser els grecs i els romans. A més, alguns filòsofs com Hipòcrites o Teofrast, es dedicaven a escriure els seus coneixements sobre fitoteràpia.

Us deixo un arxiu amb remeis que s'utilitzen al meu poble

El poder curatiu de l'oli d'oliva.

L'oli d'oliva Verge de primera prensada en fred

- Es un remei natural per a les úlceres.
- En pediatria, és el greix adequat per a l'alimentació infantil.
- Molt adequat per a la conservació de l'epidermis.
- Consumint oli d'oliva es conserva i potencia la salut.
- Ric en vitamines A, D, E, F, K.

* A: augmenta les defenses de l'organisme.

* D: és antirraquítica.

* E: és antiesterilitat.

* K: és antihemorràgia.

Ausencia de deseo sexual

Existen muchos alimentos que poseen propiedades afrodisíacas. Txumari propone una infusión de canela y ajedrea para combatir la frigidez y la inapetencia sexual. Esta mezcla debe reposar durante una hora y tomarse dos tazas al día durante un mes. Se puede descansar una semana y volver a repetir el procedimiento.

Remedios para la retención de líquidos

No hay nada mejor para depurar el cuerpo que la piña. Y un remedio efectivo para esos momentos en los que nos sentimos hinchados es tomar una infusión hecha con la corteza de una piña natural. Se corta toda y se mete en un cazo con agua. Debe cocerse durante una hora, tapado. Tomar este líquido cuando aparezcan las molestias y desaparecerán.

Vacuna contra los catarros

Durante los cambios de estación, muchas veces por la bajada de defensas, es habitual sufrir de catarros. Para remediarlo, poner en infusión unos cuantos frutos de escaramujo y dejar hervir durante tres minutos. En una tetera aparte, poner malva silvestre y tomillo. Se vierte sobre esta mezcla la infusión de escaramujo y ya tienes lista tu vacuna natural. Evitar gases

En ocasiones los gases pueden llegar a ser muy molestos y provocar intensos dolores. Una solución es tomar antes de comer una infusión realizada con cuatro hojitas de laurel. Dejar hervir tres minutos y tomarla después de 10 minutos.

Prevenir el infarto

Para evitar padecer problemas del corazón, Txumari aconseja beber varias cucharadas al día de una mezcla muy beneficiosa. En un cazo, se coloca medio litro de vino blanco con 5 ramas de perejil. Se deja hervir durante 10 minutos y se vierten 150 gr. de miel de romero y unas gotitas de vinagre. A continuación, dejar cocer 4 minutos. Ya tienes listo tu remedio para combatir el infarto.

Refredat

Per a no agarrar un refredat hi ha que llavar-se molt les mans amb aigua templada

REMEDIOS CASEROS PARA LAS OJERAS

Para las ojeras se suelen utilizar diversos productos naturales:

Manzanilla: hervir un vaso de agua con manzanilla dejar enfriar y colocarlo en las zonas afectadas.

Aceite de almendras: aplicar algunas gotas directamente debajo de los ojos.

Pepino: se colocan unas rodajas de pepino debajo de los ojos o incluso sobre los propios ojos, así desaparecerán las ojeras y te dejará la piel suave.

Tener en cuenta que estos remedios deben aplicarse por 10 o 15 minutos máximo. No superes este tiempo y evitarás irritaciones o efectos contrarios a los deseados.

Receta para el dolor de garganta:

Para el dolor de garganta o la afonía se hierve agua en un cazo y se vierte en un vaso. A continuación se añade medio limón y 2 o 3 cucharadas de miel y se va tomando a sorbitos.

Esta receta es muy efectiva porque te quita los picores y te calma mucho.

Receta para los dolores de los golpes:

Para los golpes untar miel sobre la piel, porque baja el hinchazón y calma.

liliana garcía mas

Remedio casero para la tos:

Hervir, durante 10 minutos, 1/8 de litro de agua con dos dientes de ajo finamente picados (o una cebolla troceada) y 3 cucharadas de azúcar. Dejar enfriar la preparación. Tomar varias cucharadas al día.

REMEDIOS CASEROS PARA LA CONJUNTIVITIS

Lavado del ojo con agua, sal y limón: Se hierve agua y se añade una pizca de sal y unas gotas de limón. Se deja enfriar y se lavan los ojos con la mezcla. No se debe de poner mucho limón, ni mucha sal porque puede que la conjuntivitis ascienda a más.

lavado del ojo con infusión de manzanilla: Se hierve agua en cantidad razonable y se introduce en ella la bolsita del té de manzanilla (como medida más cómoda) pero también se pueden poner las hierbas y poner a hervirlas directamente con el agua.

Remei per als llavis tallats:

Ingredients:

-Aigua.

-Oli.

Preparació:

En un got petit es posa un poc d'aigua i unes gotetes d'oli.

Amb una cullereta o amb el dit es remena ben remenat, fins obtenir una espècie de pasta semilíquida blanquinosa.

S'aplica directament amb els dits sobre els llavis.

Ojeras

Se introducen 2 bolsitas de té de manzanilla en una taza con agua caliente. Se deja que enfríe. Mojamos dos algodones en el té y aplicamos sobre los párpados cerrados durante 10 o 15 minutos.

Introdúcense 2 bolsitas de té de manzanilla nunha cunca con auga quente. Déixase que arrefríe. Mollamos dous algodóns no té e aplicamos sobre as pálpebras pechadas durante 10 o 15 minutos.

S'introduïxen 2 bolsitas de te de camamilla en una tassa amb aigua calenta. Es deixa que refredi. Mullem dos cotons en el te i vam aplicar sobre les parpelles tancades durant 10 o 15 minuts.

REMEI CONTRA ELS POLLS

INGREDIENTS:

planta de ruda (es pot aconseguir a les farmàcies)

PREPARACIÓ:

Es posa la planta a una olla amb aigua quan bull li anyadeixes la ruda i deixes bullir durant mitja hora. Deixa enfriar l'infusió i quan termines a la dutxa te la poses al cap, et poses una tovallola i testas una estona amb això posat per a que faci efecte.

Per als refredats

INFUSIÓ DE TIMONET

És un remei natural que descongessiona les vies respiratòries altes. Necessites unes branquetes de timó fresc o sec i aigua. Has de posar l'aigua a bullir amb el timó dins i deixar-la bullir uns 5 minuts. Després la deixes reposar uns 5 minuts. La coles i te la beus amb un poquet de sucre, si vols.

Héctor Fernández: Alacant

Problemes d'insomni

Un bany calent amb essencia d'albahaca i bergamota.

Per aliviar les angines:

Ingredients:

-1 iogourt.

-llima.

-aigua calenta.

-mel.

Preparació:

Cal posar el contingut d'un iogourt al centre d'un drap de tela. Després s'envolta el iogourt amb el drap, en forma de caramel, i s'eixuga bé per llevar tota l'aigua del iogourt.

La pasta que ha quedat al drap s'aplica directament sobre el coll durant uns 20 minuts. Cal repetir l'operació cada tres hores.

A més, es recomanable prendre durant el dia aigua calenta amb llima i mel.

CREMADURES SUPERFICIALS

NECESSARI:

Dentifrici

En el moment de la cremadura apliques la pasta dental a la zona afectada.

CREMADURES PROFUNDES EN EL CÓS

NECESSARI:

Aigua freda

A l' instant tens que ficar-te a la dutxa i llançar-te aigua freda al menys mitja hora

Per a l'ardor d'estòmac

Si tens ardor d' estòmac el mijor és el següent:

NECESSARI:

Bicarbonat

Aigua

PREPARACIÓ:

En un got dissoldres dos cullerades de bicarbonat amb un poc d'aigua(aproximadament 100ml)

I no et preocupis més per l'ardor.

REMEI PER AL MAL DE GOLA

Aquest remell l'utilitzava molt la meu a iaia cuan em feia molt de la gola i no podia parlar quasi.

INGREDIENTS:

-llet i mel.

PREPARACIÓ:

Posses a un got la llet despres anyadeixes unes cuxarades de mel com a tu t'agrade.Una volta possat el fiques el got amb la llet i la mel al microondes i la calentes un minut (quant més calent més efect fara, pero sense que et cremes) .

I de segur que no et farà tant de mal la gola.

Para el dolor de cabeza

Este remedio es excelente para ahuyentar dolores de cabeza.

Ingredientes:

Lavanda

Aplicar una gota de lavanda en cada orificio de la nariz (nota: la mayor parte de los aceites esenciales no deberían ser aplicados directamente, pero la lavanda es una excepción).

Inhale y relájese.

Para el dolor de cabeza y musculares

Este remedio sirve para aliviar los dolores de cabeza y musculares.

Ingredientes:

- 2 gotas de menta

- 1 gota de romero

- 2 cucharadas de aceite de almendra

Agregue la menta y el romero junto al aceite. Aplique sobre los puntos dolorosos o sobre la nuca.

ACNÉ

Hastó es un remell contra el acné que jo mateixa utilitze i tot el món en sa casa té.

NECESSARI:

-un pepino i la ralladura d'un llimó i el seu suc.

PREPARACIÓ:

Es posa tot a un recipient per a batir amb la batidora. Es bateix fins que quede un poc pastosa (si es fà líquid es pot caure) i es posa sobre la cara (primer la cara a de ser netejada) i esperes una hora per a que faça efecte, després te la neteges i si tel faç tots els caps de setmana...

adeu acné.

EXTRENYIMENT

Massatge al sacre.

La falta d'evacuació pot aplegar a canviar el caràcter i estropiciar la pell.

Evidentment és important prendre aliments integrals, rics en fibra:harines, cereals...Però aquest massatge també poc ser molt efectiu.

INGREDIENTS:

Oli d'oliva

ESTRIES:

Donar un suau massatge en les zones on poden afectar les estries amb oli de lavanda per tal de previndre-les.

MALA OLOR DEL MOBLE DE LES SABATES

Es un ambientador que pot fer desaparèixer la mala olor que de vegades desprèn el moble sabater.

INGREDIENTS:

Carbó vegetal

Pot de cristall

PREPARACIÓ:

Posar a l'armari un poquet del carbó vegetal dins d'un pot de cristall

PELL SECA:

Prendre al desdijuni germe de blat, malta de cervesa, polen i lecitina de soja.

Després de la ducha: oli de germen de blat.

IMPOTÈNCIA SEXUAL:

El secret de Casanova.

El mític Casanova guardava un secret que li permetia mantindre les seues relacions sexuals.

Aquest remei pot complementar-se prenent avena, molt apropiada en casos de impotència, i sésamo mesclat amb iogurt.

Si l'origen fos d'un esgotament nerviós, pot prendre ginseng, sempre amb precaució i prescripció mèdica.

INGREDIENTS:

Xocolata a la taza

Canella

Anou moscada

PREPARACIÓ:

Preparar una xocolata a la taza i afegir-li canella i un poc de anou moscada.

Si posem molta anou moscada.. ens activarem massa :)

HEMATOMES I MORATONS

Cataplasma de ceba:

La ceba pot aplacar hematomes i moratons.

INGREDIENTS:

-Ceba

PREPARACIÓ

Calçar un tros de ceba en una sartén.

US:

Posar el tros de ceba sobre una gasa i aplicar-ho a forma de cataplasma durant 4o5hores.

Grip

Caldo de borraja:

És tracta de una "sopa" que te efectes curatius quan tens la grip.

És molt recomanable quan sents símptomes de febra o constipats.

INGREDIENTS:

-1l. d'aigua

-Oli

-Sal

-Llimó

-Borraja

PREPARACIÓ:

Rentar i tallar la borraja en trossos i posar-la a bullir en l'aigua a foc lent durant 15 min. amb un poc d'oli i sal. Després es deixa reposar 10 min. i es cola en una sopera, afegint l'oli, sal i llimó.

US:

Beure, a poc a poc, 1 litre al dia, dos o tres vegades per setmana.

Amb la polpa de la borraja que ha quedat al colador es pot elaborar una cataplasma per a la gota.

Remeis amb all:

-Per expulsar paràsits intestinals s'ha de picar un cap d'all i calfar-ho sense arribar a bullir en un quart de litre de llet. Després es deixa reposar durant tres o quatre hores i es pren en ajunes durant deu dies.

-Per llevar-se el dolor d'oïda, es "maxaquen" dos alls, es bullen i passen per un colador. S'apliquen unes gotes tibies a l'oïda.

-Per no tindre insomni es recomanable menjar per la nit ensalada d'all amb lletuga.

Remeis amb Aloe Vera:

-Per a cicatritzar ferides, es tallen les fulles de més de tres anys de edat i el suc es posa sobre la zina afectada. Es cobrix amb una tela i es deixa una hora o més.

- Si tens herpes llavials és recomanable fer glopejos ("enjuagues") 3 o 4 vegades al dia de suc aloe vera a parts iguals amb aigua.

-Per a les cremades es prepara un ungüent de suc d'aloè amb base d'oli.

Remei contra el refredat.

Ingredients:

-Una ceba.

-Mel.

Preparació:

S'agafa una ceba del tamany de la boca d'un got i es talla en quatre parts. Les parts es coliquen a la boca del got, sense caure dins. Aleshores es pren una cullerada de mel i es deixa

caure passant per les separacions entre els troços de ceba. La mel resbalarà per la ceba i caurà al fons del got. Es repetix amb unes quantes cullerades. Després et prens la mel i el constipat es curarà.

Altres

INFUSIÓ DE CEBA I ORÍGAN, per al constipat

Ingradients:

- Ceba
- "Oregano"
- Mel
- Aigua
- 1/2 limon

Preparació:

Trossejar una ceba a grillons i posar en un cassó amb un parell de cullerades soperas de "oregano" i es cobrix tot amb aigua. Quan la ceba està tendra posar en una tassa o got una cullerada de mel i mig llimó espremut i amb un colador li afegirem el líquid obtingut de la cocció.

RECOMANABLE:

Prendre a sorbets menuts.

MAL DE CAP

Infusión de camamilla en gra.

La camamilla és el remei més eficaç contra els mals de cap si hi ha problemes digestius associats; se li crida el ?ginseng espanyol? per les seues grans qualitats medicinales: és sedant, regeneradora, digestiva? Es recomana consumir-la en gra.

Ingredients:

- 1 grapat de camamilla en gra.
- ½ l d'aigua

Preparació
Tirem la camamilla en aigua bullint i la retirem del foc. Després d'uns minuts la colem, ens servim una tassa i li afegim unes gotitas de llimó.

Ús:

Cal beure-la a poc a poc, a glopets.

CANYELLES "ESPINILLAS" - ACNÉ

Vapors de flor de saúco

Utilitzar aigua amb sal marina com exfoliant.

-Mascarilla: barrejar argila amb suc de tomaca fins a fer pasta homogènia.

-Aplicar amb un pinzell i deixar quasi sec, una mitja hora.

-Retirar amb aigua ni molt calenta ni molt freda.

CONGESTIÓ DE LES VIES RESPIRATÒRIES

"ORUJO DE CORFES"

Gràcies a la seua rugositat, la pell o corfa del roure soluciona problemes de algunes zones delicades de l'organisme, com és l'aparell respiratori. Aquest mètode és un dels més eficaços per a netejar els bronquiols dels fumadors.

INGREDIENTS:

2 trocets de corfa de roure.

2 trocets de corfa d'alzina.

2 trocets de corfa de pí.

2 pizques d'ortígues.

2 pizques de romaní.

1.5 litres "d'orujo".

PREPARACIÓ:

Posar al foc "l'orujo" i afegir les corfes. Després de 10 minutets, llevar-ho del foc i afegir-li el romaní i les ortigues i deixar reposar el resultat durant 24 hores. Per últim, haven't passat aquest temps, hem de filtrar-lo.

ÚS:

Prend-re dues cullerades del líquid amb llet calfada, abans de desdejunar i altres dues abans de llitar-se, durant 40 dies.

BLOQUEIG MENTAL DE L'ESTUDIANT

INFUSIÓ DE "PASIFLORA":

El "bloqueig mental" afecta a molts estudiants en mig de l'examen. Per a previndre'ls no hi ha res millor que la "pasiflora" (o també anomenada la flor de la passió), amb les seues excel·lents propietats sedeants i antipasmòdiques.

INGREDIENTS:

1 cullerada de "pasiflora".

250 ml. d'aigua (1got).

PREPARACIÓ:

1.-Bullir l'aigua.

2.-Afegir la "pasiflora" i deixar reposar uns 7-8 minutets abans de colar-la.

ÚS:

Prend-re 3 infusions al dia.

FALTA D'APETIT

Infusión de fulles de llorer

El llorer ajuda a obrir l'apetit. Però hem de parar esment a consumir-lo sempre sec, perquè actue com un extraordinari tònic digestiu.

Ingredients:

-20-30 g de llorer.

-1 l d'aigua Preparació.

Es deixa reposar el llorer en aigua bullint durant uns minuts.

A continuació es "cola".

Us:

Prendre una tassa 10 minuts abans de cada menjar.

Diminución dos efectos gripais

Para acadar un resultado óptimo, vostedes poden seguir os seguintes pasos:

-Coller unha cacerola, de media capacidade, e votándolle auga poñela a ferver durante uns minutos.

-Unha vez que a auga xa ferveu, vaiselle votando algunha que outra folla de loureiro.

-Poucos minutos despois, unha vez que o laurel xa se enchoupou o suficiente, aproximar a fazula o cazo, de maneira que o vapor desta, flua pola nosa cara liberando todas as conxestións posibles que poidan ser efecto da gripe.

-Para unha maior probabilidade de mellora, unha vez que se ten a fazula sobre o cazo poñase unha toalla sobre a testa de maneira que todo o vapor quede concentrado dentro desta.

-Este remedio levarase a cabo todos os días, ata velos efectos positivos da receita.

Protector Labial para: Beizos agrietados

Introdución

A cera de abella é un dos cosmeticos máis antigos utilizado para a elaboración de cremas e mascarillas para a pel. Con ela imos fabricar un sensacional protector para cando os beizos estean castigados polo frío o vento e o sol.

Ingredientes:

10 gr de cera de abella

2 cullerada de aceite de améndoas doces

1 cullerada de mel

Esencia de lavanda

Preparación

Fundimos a cera, lle botamos as culleradas de aceite de améndoas doces e a cullerada de mel. Cando este fundido removemos ata que se enfríe un pouco e o vertemos coa axuda dun

embudo a uns tarritos pequenos. Antes de que solidifique lle botamos unhas pingas de esencia de lavanda. Deixamos que enfríe no frigorífico ata que se endureza.

Uso:

Aplicar nos beizos agrietados.

Sangrados nasais

Co cambio de tempo e as oscilacións de temperaturas, algunhas persoas padecen os sangrados nasais como algo habitual. Por iso, nos casos nos que non son graves, as avoas recomentan ter a man un limón, para empapar un algodón de zume e taponar o nariz sanguento; e unha moeda para aplicala sobre un punto central da caluga presionando cos dedos sobre a mesma, sen apretar, durante tres ou catro minutos.

CASPA : Loció de romaní i farigola:

Ingredients:

1 cullerada de romaní.

1 cullerada de farigola.

½ l d'aigua.

Preparació :

Dur l'aigua a ebullició i afegir el romaní. Deixar-lo 5 minuts al foc i retirar-lo. Agregar aleshores la farigola i deixar reposar la loció 15 minuts més. Finalment, després de reposar, ha de colar-se.

Us:

Aplicar la loció en sec i no aclarir els cabells després. Si a més de caspa es té el pèl gras pot afegir-se una cullerada de vinagre de poma a la loció.

CASPA : Loció de romaní i farigola:

Ingredients:

1 cullerada de romaní.

1 cullerada de farigola.

½ l d'aigua.

Preparació :

Dur l'aigua a ebullició i afegir el romaní. Deixar-lo 5 minuts al foc i retirar-lo. Agregar aleshores la farigola i deixar reposar la loció 15 minuts més. Finalment, després de reposar, ha de colar-se.

Us:

Aplicar la loció en sec i no aclarir els cabells després. Si a més de caspa es té el pèl gras pot afegir-se una cullerada de vinagre de poma a la loció.

SINGLOT : Sucre amb “vinagre”.

El singlot, son contraccions involuntàries del diafragma, que poden arribar a resultar incomode. Aquest és un remei senzill, serveix tant per a adults com per a xiquets, no és desagradable, i funciona.

Ingredients:

1 cullerada o 1 terrò de sucre

Unes gotetes de “vinagre”

Preparació

Tirar sobre el sucre les gotetes de “vinagre”.

Us:

Posar-se'l sota la llengua i deixar que es desfasa

PICADURES D'INSECTES

Pasta d'argila

El us del fang com remei per a les picadures d'insecte es molt antic.

Ingredients:

Fang

Aigua

Preparació:

Fer un pasta barrejand l'aigua i el fang.

Us:

Aplicar el fang sobre la picadura.

POLLS

Massatge amb vinagre de sidra i essència de timó

Contra els pols, aqueixos menuts intrusos que s'instal·len en el cap de les criatures i que tant costa eliminar, existeix un antic i infalible remei a força de vinagre.

Ingredients:

½ tassa de vinagre de sidra

7 gotitas d'essència de timó

Preparació:

Barrejar bé el vinagre de sidra i l'essència de timó.

Us:

Masajear amb la barreja el cap totes les nits, i deixar un gorro posat a l'acabar. Després d'unes hores, es lleva el gorro i es passa una pinta de pues menudes. En uns dies hauran desaparegut tant els pols com les liendres.

Remedio contra os hematomas

-Métese a parte afectada no auga.

-Mantense no auga durante 30min.

-Este remedio faise 3 veces.

-Se a parte afectada e moi grande pódense poñer uns parches empregando unha toalla empapada no auga.

E agora paciencia ata que desapareza o hematoma!

É un remedio eficaz contra os hematomas dos dedos, ou tamén doutros lugares do corpo.

Ingredientes:

-Unha cantidade de auga salgada, necesaria para cubrir a parte desexada (auga de mar, non auga normal con sal, que senón non funciona).

Procedemento:

-Botamos o auga nunha cacerola ata que empece a ferver.

-Retírase do lume e vótase o auga nunha tina.

contra as maniotas(agujetas).

podemos preparar unha bebida isotónica, que é un remedio bastante eficaz contra a dor muscular.

colleremos un par de limons e esprememolos para facer zumo e engadimos auga para obter un litro aproximadamente.

a este zumo botámoslle dúas culleradas de sal e tres de azucre.

para rematar botamoslle un chisco de bicarbonato sódico(pero pouco,porque se botamos demasiado é intragable).

isto xunto a un pequeno masaxe é o mellor contra as maniotas.

Trabajo de remedios caseros 1º Eso.

· * Javier García-Blanco Gutiérrez:

Vahos de eucalipto

Remedio casero para la congestión nasal.

Se prepara así: Pones agua en una olla a hervir, cuando está el agua caliente se echan dos hojas de eucalipto, las dejamos cocer un par de minutos. A continuación cogemos una toalla para cubrirnos la cabeza y nos ponemos delante de la olla. Al rato notaremos que estamos menos congestionados.

· * Miriam Martínez Álvarez:

Remedio casero contra la tos.

Partes una cebolla a la mitad y la pones en un plato y un poco de miel por encima. Lo dejas por la noche en tu habitación y cuando la cebolla haya absorbido toda la miel le hechas otro poco, así hasta que tu quieras.

· *Alejandro Pineda:

Remedio contra los piojos.

+Ingredientes:

-Vinagre

-Una toalla

+Modo de utilización:

Primero se hecha un chorrito de vinagre en el pelo. Si el pelo es largo se hecha mas y si el pelo es corto se hecha menos, pero que se disperse bien por todo el pelo. Luego se cubre la cabeza con una toalla a modo sombrero y se espera un rato para asfixiar a los piojos y luego se lava bien el pelo para que se caigan.

· *Miriam Enríquez Sanz:

Remedio casero contra el dolor de cabeza.

+Ingredientes:

-1 puñado de manzanilla en grano

-1/2 litro de agua

+Modo de utilización:

Echa la manzanilla en el agua hirviendo y quítala del fuego. Espera unos minutos y la cuelas. Añádele unas gotitas de limón y bebe.

· *Alejandro Cubas Lucas:

Remedio casero contra la cistitis.

+Ingredientes:

-1 cebolla

-1/2 litro de agua.

+Preparación:

Primero parte la cebolla en cuatro trozos, a continuación se cuece la cebolla con agua en un cazo de acero inoxidable hasta que el agua se reduzca a la mitad, luego, se retira y se deja macerar 8 horas. Finalmente se cuela el caldo antes de tomarlo.

+Forma de tomarlo:

Se toma el caldo templado en ayunas. La cebolla sobrante se puede ingerir en una ensalada.

· *Adrián (No me ha escrito el apellido):

Remedio casero contra las quemaduras solares producidas por el sol.

+Ingredientes:

-vinagre

-algodón

+Modo de utilización:

Untamos vinagre en un trozo de algodón y lo ponemos sobre la parte quemada. Esperamos un rato y lavamos con agua para que se vaya el olor.

· *Alicia Robledo Lloreda:

Remedio casero contra el dolor de garganta.

+Ingredientes:

-Pimienta roja.

+Preparación:

Disolver una cucharadita de postre en un vaso de agua templada.

+Modo de utilización:

Hacer gárgaras durante unos segundos, escupir, repetir la operación varias veces y ¡listo!

Remedio casero contra el dolor de cabeza.

Consiste en tomar una cucharada de jugo de ajo.

Se aplica sobre la frente o la zona de la cabeza afectada un pañuelo empapado de vinagre.

· *Sergio Lobo:

Remedio contra las infecciones bucales y de garganta.

+Ingredientes:

-miel

-1 zanahoria

+Preparación:

Se mezcla la miel con la zanahoria y se deja hasta que la miel se licue un poco. Finalmente se retira la zanahoria.

+Modo de uso:

Simplemente hay que tomárselo poco a poco.

· *Miguel Hernanz Sotoca:

Remedio casero contra la tos por la noche.

+Ingredientes:

-1 plato

-1 cebolla

+Modo de uso:

Cuando el enfermo se vaya a la cama coge una cebolla, la parte en dos mitades sobre un plato, se la lleva a su cuarto y la deja en su mesilla de noche, mientras que el enfermo respira.

A la mañana siguiente, cuando se levante, se sentirá más aliviado de la tos y comprobará que ha descansado sin que los golpes de roas le hayan impedido conciliar el sueño.

· *Patricia Baonza Arranz:

Remedios caseros contra las enfermedades respiratorias.

+Modo de uso:

Debes coger una cazuela grande, colocar en ella un litro de agua, dos cebollas troceadas, dos cucharadas de miel y un puñado de hojas de eucalipto. Una vez que hierva, debes acercarte a la cazuela con una toalla en la cabeza en forma de carpa e inhalar durante varios minutos las emanaciones.

Si se quiere, una vez se enfríe, se puede colar la preparación y bebérsela como cura complementaria, ya que los ingredientes vienen de maravilla para los pulmones.

· *Irene Gonçalves Ruiz:

Jarabe de cebollas y laurel puede utilizarse como un remedio natural para el resfriado. Para prepararlo debes cortar una cebolla en varios trozos, añades a la cacerola dos hojas de laurel, unas cuatro o cinco cucharadas de azúcar negro y lo dejas que hierva con un litro de agua, hasta que tenga el aspecto y la consistencia de un jarabe. Lo guardas en la nevera y bebes una cucharada de esta pócima tres veces al día.

También la manzanilla tiene muy buenas propiedades para poder combatir los resfriados. Lo mejor, en este caso, es que eches una generosa cucharada de manzanilla en un litro de agua hirviendo. Luego después de unos minutos, procedes directamente a inhalar el vapor que dispara esta cocción durante varios minutos. Verás que buenos resultados da.

Otro de los remedios naturales contra el resfriado que mejor funciona, aunque para consumirlo hace falta un poco de coraje, consiste en tragar dientes de ajo con zumo de limón. Simplemente cortas tres dientes de ajo por la mitad y exprimes el zumo de dos limones. Luego te los tomas juntos. Eso si, recuerda no masticar el ajo, porque te curarás el resfriado... ¡pero seguramente tendrás mal aliento!

· *Elvira Expósito Ruiz:

Remedio casero contra el dolor de garganta.

Un remedio muy eficaz para el dolor de garganta es lo siguiente: Por cada dos trocitos de zumo de naranja uno de limón. A esto le puedes añadir miel. Si no

quieres añadirle miel, déjalo así. Pero hazte un vaso de leche, con “cola Cao” o con gofio y le hechas un poquitín de miel. En poco tiempo notarás que tienes la garganta como nueva.

Remedio casero contra el dolor de cabeza.

Este dolor es muy común, por eso hay muchísimos medicamentos, pero a pesar de eso, hay remedios caseros para este dolor, y uno de ellos es este:

Coges un paño de agua, lo majas y te lo pones sobre la cabeza mientras duermes o descansas en silencio. En una hora ya no te dolerá apenas.

Remedio casero contra el dolor de espalda.

Este dolor puede ser a causa del estrés. El mejor remedio es un masaje bien dado. En caso de que nadie sepa o pueda darte un masaje tiene otras opciones:

Coges una bolsita de trigo y la calientas un poco... (que no esté demasiado caliente) y te la pones en el lugar que te duele.

*Rubén García Tercero:

Remedio casero contra la afonía.

Se pone a hervir en un cazo de limones enteros troceados y se le hecha agua. Se le deja hervir 5 ó 6 minutos y se le hechas un poco de miel, a continuación se hecha en una taza. Cuánto mas caliente, mejor.

· *Nicole García Espinosa:

Remedio casero contra las anginas.

Hacer gárgaras con un zumo de limón.

· *Marta Corral Martín:

Remedio casero contra la ciática, el lumbago y las hernias discales.

+ Ingredientes:

-diferentes hierbas.

Preparación:

Primero se hierva las plantas a fuego lento_durante cinco minutos y déjalo reposar_diez minutos. Cuélalo y guárdalo.

+ Forma de tomarla:

Tomate tres tacitas templadas al día, siempre antes de las comidas. El tratamiento puede durar hasta sesenta días.

Para os seguidores da botica da avoa, recomendamos un libro:

"Herba moura" de Teresa Moure, publicado por Ed. Xerais (2005). Hai tradución en castelán (Hierba mora).

Nesta obra atoparedes moitas receitas reais e imaxinarias.

Herba chamada milenrama ou milfollas, herba da rula ou herba dos carpinteiros (*Achillea millefolium*).

Uso:é utilizada para controlar a diarrea e as dores da muller.

Dose: tómase en infusión, sempre respectando a seguinte proporción, 2 culleradas de herba da rula por cada cunca de auga

Se queres ser o centro de atención do home que queres que te ame "só a ti", non tes máis que mesturar unha parte de bergamota (*Monarda fistulosa*), dúas de tila, unha da herba benta que tamén chaman valeriana, un chisco de milenrama,dúas partes de agripalma (*Leonurus cardiaca*), un nada de gatuña (*Ononis spinosa*) e de beladona (*Atropa belladonna*).

Se non consigues o que queres polo menos a túa cute mellorará, a pel alisarase e os teus ollos brillarán de tal maneira que serás "irresistible". SORTE!

Remei contra les ulleres. ("Ojeras")

Ingredients:

-Mig cogombre.

Posar mig cogombre (“pepino”) en la nevera, i quan estiga fred es talla en rodanxes. Es posa sobre els ulls tancats durant 10 minuts i les propietats refrescants del cogombre faran que les ulleres desapareguen.

Remei contra el refredat.

Ingredients:

-Una ceba.

-Mel.

Preparació:

S'agafa una ceba del tamany de la boca d'un got i es talla en quatre parts. Les parts es colliquen a la boca del got, sense caure dins. Aleshores es pren una cullerada de mel i es deixa caure passant per les separacions entre els troços de ceba. La mel resbalarà per la ceba i caurà al fons del got. Es repetix amb unes quantes cullerades. Després et prens la mel i el constipat es curarà.

Remeis amb Aloe Vera:

-Per a cicatritzar ferides, es tallen les fulles de més de tres anys de edat i el suc es posa sobre la zina afectada. Es cobrix amb una tela i es deixa una hora o més.

- Si tens herpes llavials és recomanable fer glopejos ("enjuagues") 3 o 4 vegades al dia de suc aloe vera a parts iguals amb aigua.

-Per a les cremades es prepara un ungüent de suc d'aloè amb base d'oli.

Remeis amb all:

-Per expulsar paràsits intestinals s'ha de picar un cap d'all i calfar-ho sense arribar a bullir en un quart de litre de llet. Després es deixa reposar durant tres o quatre hores i es pren en ajunes durant deu dies.

-Per llevar-se el dolor d'oïda, es "maxaquen" dos alls, es bullen i passen per un colador. S'apliquen unes gotes tibies a l'oïda.

-Per no tindre insomni es recomanable menjar per la nit ensalada d'all amb lletuga.

Caldo de borraja:

És tracta de una "sopa" que te efectes curatius quan tens la grip.

És molt recomanable quan sents símptomes de febra o constipats.

INGREDIENTS:

-1l. d'aigua

-Oli

-Sal

-Llimó

-Borraja

PREPARACIÓ:

Rentar i tallar la borraja en trossos i posar-la a bullir en l'aigua a foc lent durant 15 min. amb un poc d'oli i sal. Després es deixa reposar 10 min. i es cola en una sopera, afegint l'oli, sal i llimó.

US:

Beure, a poc a poc, 1 litre al dia, dos o tres vegades per setmana.

Amb la polpa de la borraja que ha quedat al colador es pot elaborar una cataplasma per a la gota.

HEMATOMES I MORATONS

Cataplasma de ceba:

La ceba pot aplacar hematomes i moratons.

INGREDIENTS:

-Ceba

PREPARACIÓ

Calçar un tros de ceba en una sartén.

US:

Posar el tros de ceba sobre una gasa i aplicar-ho a forma de cataplasma durant 4 o 5 hores.

IMPOTÈNCIA SEXUAL:

El secret de Casanova.

El mític Casanova guardava un secret que li permetia mantindre les seues relacions sexuals.

Aquest remei pot complementar-se prenent avena, molt apropiada en cassos de impotència, i sésamo mesclat amb iogurt.

Si l'origen fos d'un esgotament nerviós, pot prendre gingseng, sempre amb precaució i prescripció mèdica.

INGREDIENTS:

Xocolata a la taza

Canella

Anou moscada

PREPARACIÓ:

Preparar una xocolata a la taza i afegir-li canella i un poc de anou moscada.

Si posem molta anou moscada.. ens activarem massa

PELL SECA:

Prendre al desdijuni germe de blat, malta de cerveça, polen i lecitina de soja.

Després de la ducha: oli de germen de blat.

MALA OLOR DEL MOBLE DE LES SABATES

Es un ambientador que pot fer desaparèixer la mala olor que de vegades desprén el moble sabater.

INGREDIENTS:

Carbó vegetal

Pot de cristall

PREPARACIÓ:

Posar a l'armari un poquet del carbó vegetal dins d'un pot de cristall

ESTRIES:

Donar un suau massatge en les zones on poden afectar les estries amb oli de lavanda per tal de previndre-les.

EXTRENYIMENT

Massatge al sacre.

La falta d'evacuació pot aplegar a canviar el caràcter i estropiciar la pell.

Evidentment és important prendre aliments integrals, rics en fibra:harines, cereals...Però aquest massatge també poc ser molt efectiu.

INGREDIENTS:

Oli d'oliva

Para el dolor de cabeza

Este remedio es excelente para ahuyentar dolores de cabeza.

Ingredientes:

Lavanda

Aplicar una gota de lavanda en cada orificio de la nariz (nota: la mayor parte de los aceites esenciales no deberían ser aplicados directamente, pero la lavanda es una excepción).

Inhale y relájese.

Para el dolor de cabeza y musculares

Este remedio sirve para aliviar los dolores de cabeza y musculares.

Ingredientes:

- 2 gotas de menta
- 1 gota de romero
- 2 cucharadas de aceite de almendra

Agregue la menta y el romero junto al aceite. Aplique sobre los puntos dolorosos o sobre la nuca.

CREMADURES SUPERFICIALES

NECESSARI:

Dentifrici

En el moment de la cremadura apliques la pasta dental a la zona afectada.

CREMADURES PROFUNDES EN EL CÓS

NECESSARI:

Aigua freda

A l' instant tens que ficar-te a la dutxa i llançar-te aigua freda al menys mitja hora

Per aliviar les angines:

Ingredients:

-1 iogourt.

-llima.

-aigua calenta.

-mel.

Preparació:

Cal posar el contingut d'un iogourt al centre d'un drap de tela. Després s'envolta el iogourt amb el drap, en forma de caramel, i s'eixuga bé per llevar tota l'aigua del iogourt.

La pasta que ha quedat al drap s'aplica directament sobre el coll durant uns 20 minuts. Cal repetir l'operació cada tres hores.

A més, es recomanable prendre durant el dia aigua calenta amb llima i mel.

INFUSIÓ DE TIMONET

Per als refredats

És un remei natural que descongessiona les vies respiratòries altes. Necessites unes branquetes de timó fresc o sec i aigua. Has de posar l'aigua a bullir amb el timó dins i deixar-la bullir uns 5 minuts. Després la deixes reposar uns 5 minuts. La coles i te la beus amb un poquet de sucre, si vols.

Ojeras

Se introducen 2 bolsitas de té de manzanilla en una taza con agua caliente. Se deja que enfríe. Mojamos dos algodones en el té y aplicamos sobre los párpados cerrados durante 10 o 15 minutos.

Introdúcense 2 bolsitas de té de manzanilla nunha cunca con auga quente. Déixase que arrefríe. Mollamos dous algodóns no té e aplicamos sobre as pálpebras pechadas durante 10 o 15 minutos.

S'introduïxen 2 bolsitas de te de camamilla en una tassa amb aigua calenta. Es deixa que refredi. Mullem dos cotons en el te i vam aplicar sobre les parpelles tancades durant 10 o 15 minuts.

Remei per als llavis tallats:

Ingredients:

-Aigua.

-Oli.

Preparació:

En un got petit es posa un poc d'aigua i unes gotetes d'oli.

Amb una cullereta o amb el dit es remena ben remenat, fins obtindre una espècie de pasta semilíquida blanquinosa.

S'aplica directament amb els dits sobre els llavis.

REMEDIOS CASEROS PARA LA CONJUNTIVITIS

Lavado del ojo con agua,sal y limón: Se hierve agua y se añade una pizca de sal y unas gotas de limón. Se deja enfriar y se lavan los ojos con la mezcla. No se debe de poner mucho limón, ni mucha sal porque puede que la conjuntivitis ascienda a más.

lavado del ojo con infusión de manzanilla: Se hierve agua en cantidad razonable y se introduce en ella la bolsita del té de manzanilla (como medida más cómoda) pero también se pueden poner las hierbas y poner a hervirlas directamente con el agua.

REMEDIO CASERO PARA LA TOS:

Hervir, durante 10 minutos, 1/8 de litro de agua con dos dientes de ajo finamente picados (o una cebolla troceada) y 3 cucharadas de azúcar. Dejar enfriar la preparación. Tomar varias cucharadas al día.

RECETA PARA EL DOLOR DE GARGANTA:

Para el dolor de garganta o la afonía se hierve agua en un cazo y se vierte en un vaso. A continuación se añade medio limón y 2 o 3 cucharadas de miel y se va tomando a sorbitos.

Esta receta es muy efectiva porque te quita los picores y te calma mucho.

RECETA PARA LOS DOLORES DE LOS GOLPES:

Para los golpes untar miel sobre la piel, porque baja el hinchazón y calma.

REMEDIOS CASEROS PARA LAS OJERAS

Para las ojeras se suelen utilizar diversos productos naturales:

Manzanilla: hervir un vaso de agua con manzanilla dejar enfriar y colocarlo en las zonas afectadas.

Aceite de almendras: aplicar algunas gotas directamente debajo de los ojos.

Pepino: se colocan unas rodajas de pepino debajo de los ojos o incluso sobre los propios ojos, así desaparecerán las ojeras y te dejará la piel suave.

Tener en cuenta que estos remedios deben aplicarse por 10 o 15 minutos máximo. No superes este tiempo y evitarás irritaciones o efectos contrarios a los deseados.

Prevenir el infarto

Para evitar padecer problemas del corazón, Txumari aconseja beber varias cucharadas al día de una mezcla muy beneficiosa. En un cazo, se coloca medio litro de vino blanco con 5 ramas de perejil. Se deja hervir durante 10 minutos y se vierten 150 gr. de miel de romero y unas gotitas de vinagre. A continuación, dejar cocer 4 minutos. Ya tienes listo tu remedio para combatir el infarto.

Evitar gases

En ocasiones los gases pueden llegar a ser muy molestos y provocar intensos dolores. Una solución es tomar antes de comer una infusión realizada con cuatro hojitas de laurel. Dejar hervir tres minutos y tomarla después de 10 minutos.

Vacuna contra los catarros

Durante los cambios de estación, muchas veces por la bajada de defensas, es habitual sufrir de catarros. Para remediarlo, poner en infusión unos cuantos frutos de escaramujo y dejar hervir durante tres minutos. En una tetera aparte, poner malva silvestre y tomillo. Se vierte sobre esta mezcla la infusión de escaramujo y ya tienes lista tu vacuna natural.

Remedios para la retención de líquidos

No hay nada mejor para depurar el cuerpo que la piña. Y un remedio efectivo para esos momentos en los que nos sentimos hinchados es tomar una infusión hecha con la corteza de

una piña natural. Se corta toda y se mete en un cazo con agua. Debe cocerse durante una hora, tapado. Tomar este líquido cuando aparezcan las molestias y desaparecerán.

EL PODER CURATIU DE L'OLI D'OLIVA.

L'oli d'oliva Verge de primera prensada en fred

- Es un remei natural per a les úlceres.
- En pediatria, és el greix adequat per a l'alimentació infantil.
- Molt adequat per a la conservació de l'epidermis.
- Consumint oli d'oliva es conserva i potencia la salut.
- Ric en vitamines A, D, E, F, K.

* A: augmenta les defenses de l'organisme.

* D: és antirraquítica.

* E: és antiesterilitat.

* K: és antihemorràgia.

REMEIS CASOLANS

És molt curiós veure com hi ha tot un recull de tradicions que amb suport científic o sense ell donen resposta a problemes diaris i que molta gent fa servir:

.

Contra les panderoles: posar pinyes verdes.

Per a suavitzar la pell: una mescla de iogurt natural i mel.

Per a convertir en antiadherent una paella: torrar sal grossa en ella.

Contra les berrugues: refregar-les amb fulles de magraner

La Coca-cola serveix per als mals de panxa, i per a desatascar tota classe de conductes.

La ceba es gasta com a deshumidificador per als bebès (tallant-ne una per la meitat i deixant-la en l'habitació) i, en suc, per al mal d'oïda.

L'oli d'oliva és el remei més conegut i usat: per a les irritacions de la pell dels bavés, per a cuidar els cabells, per a l'estomac... Per a tot!

REMEIS CASOLANS PER A NETEJAR LA NOSTRA CASA SENSE PRODUCTES AGRESSIUS:

- . Per a netejar la casa : fregar amb aigua i llimona, vinagre, o bicarbonat.
- . Evitem detergents forts: utilitzem sabó natural.
- . Com a desembussadors: utilitzem aigua bullint, bicarbonat o vinagre´
- . Per a la neteja dels mobles: Fregar amb una part de llimona i dues d'oli d'oliva.

Així contribuïrem a no perjudicar el medi ambient.

REMEIS NATURALS PER A EVITAR ELS INSECTICIDES A CASA:

- . En lloc de naftalina contra les arnes : espígol o fulles de tabac .

- . Contra les formigues : llimona amb espècies com clavell, bitxo o pebre.
- . Contra els mosquits i les mosques : herbes aromàtiques (menta, romaní...)

REMEIS CASOLANS PER AL SANGLOT

Ell que hi ha en abundància són llistes de remeis casolans. Alguns de molt imaginatius i fins i tot ridículs, però n'hi ha que tenen una base fisiològica raonable. Per exemple aguantar la respiració i respirar dins una bossa de paper. Amb això el que fem és anar augmentat la quantitat de CO2 que inhaledem i que acabarem transportant a la sang. Per algun motiu, això fa que el sanglot marxi.

El clàssic de beure aigua també té algun sentit. La clau no està en l'aigua sinó en l'estimulació que causa a la glotis el fet d'empassar. En realitat menjar pa sec, sucre, gel picat o coses així, i fins i tot tocar la "campaneta" amb un bastonet, tenen el mateix efecte.

REMEI CONTRA L'ACNE

Una culleradeta d'argila blanca, una tassa de cafè (filtrat) i una gota d'oli essencial de farigola. Cal no confondre-la amb la farigola, ja que aquesta varietat crema la pell i també fa una olor molt forta; en canvi la farigola linalol és molt suau

Preparació:

Barregeu l'argila blanca amb prou quantitat de cafè fins que obtingueu la consistència d'una pasta de dents. Afegiu-hi tot seguit una gota de l'oli essencial de farigola linalol.

Cal aplicar-ne cada nit a sobre de la zona afectada de fol·liculitis i deixar-hi tota la nit. Es retira al matí amb aigua.

La farigola desinflama, desinfecta i cicatritza.

Les plantes medicinals són una eina molt útil per a nosaltres. És cert que no podem curar malalties greus, ni de forma molt ràpida, però si petites ferides o transtorns biològics. La majoria dels fàrmacs, contenen una certa quantitat d'alguna planta que potser nosaltres hem vist quan hem anat d'excursió per la muntanya i no hem sabut identificar.

Per exemple la menta, la borratja, els cards de color lila que creixen a les vores dels camins o els esbarzerars, que tothom arranca sense pietat, són algunes de les plantes amb substàncies naturals beneficiosos per el nostre organisme; però també hem de saber identificar totes aquelles que ens poden cansar algun efecte negatiu per a no confondre-les mai amb qualsevol planta medicinal; també es pot donar el cas que una planta siga medicinal o tòxica, com es el cas de l'ortiga.

Ja a la prehistòria s'utilitzaven vuit plantes medicinals. Els herbaris més antics que es coneixen són de l'època dels assiris i dels fenicis. Als constructors de les piràmides d'Egipte se'ls donava alls perque no contraguessen epidèmies. A la Península Ibèrica, els primers a popularitzar-les van ser els grecs i els romans. A més, alguns filòsofs com Hipòcrites o teofrast, es dedicaven a escriure els seus coneixements sobre fitoteràpia.

Per al flato ocasional.

(Jo me la solc prendre sempre després de menjar cigrons)

Aquest és un remei natural molt efectiu:

els ingredients són anís i fenoll. Es deixa bullir 7 min i la deixes resposar i la col·les.

Quan te la begues voras que bé et quedés.

Remedios Naturales:

Picadura de una avispa: coger barro y restregarlo por la picadura.

Picadura de mosquito: partes un limón por la mitad y lo untas por la picadura (quita el picor, no se quita la picadura en el momento).

Para las quemaduras: te frotas con aloe vera (se te quita el dolor y no se te hace ampolla).

Para los granos: restregar la sabia de aloe vera (antiflamatorio, calmante).

Para los constipador y para el dolor de garganta: zumo de naranja con miel o limón revuelto.

XAROP DE FIGUES CONTRA LA TOS

Ingredients:

-Una poma.

-15 figues seques.

-250 gr. de timó.

-11 gr. d'aigua.

Preparació:

Primen es troçeja la poma en huit troços i es posa a bollir, juntament amb les figues obertes i la mel durant deu minuts.

Després es lleva del foc i es deixa refredar. Es filtra el líquid i es guarda a una botella.

Es prenen dues cullerades del xarop barrejades amb aigua calenta, quatre vegades al dia.

Si estais en la cocina y os quemáis, poneros sal enseguida. Fácil, no? en una cocina siempre hay sal. Os poneis un buen montón y la sujetais con la mano durante un buen ratito. Se va el dolor y no sale ampolla (si es una quemadura leve, claro).

También si veis que se os va a quedar señal, o teneis una cicatriz o señal reciente (de varicela, operación, etc.), la señal desaparece aplicando todas la noches aceite de rosa mosqueta. (Por el día no, porque no conviene que le dé el sol y menos si habeis aplicado un aceite). Cuando se usa la rosa mosqueta para esto, los primeros días la piel se queda oscura y muy fea pero no pasa nada, despues se queda estupenda. Es un gran regenerador de la piel, por eso, cuando la marca se va, y ya que tenéis la rosa mosqueta en casa, se puede utilizar echando dos gotitas a la hidratante de la cara, el body milk o la crema de manos.

SACAR EL SOL DE LA CABEZA (INSOLACIÓN)

Se coge un plato, se pone en la cabeza y se coge un vaso lleno de agua. El agua se pone en el plato y el vaso se pone poca abajo en el plato. Se cogen 7 papeles y se hacen bolas. Las 7 bolas representan los 7 dias de la semana. Se encienden las bolas con mechero o cerillas de una en una. Se meten debajo del vaso: una por cada día de la semana. Las bolas van chupando el agua. Al vaso se le da vueltas en el plato y se va el dolor de cabeza. Hay que hacerlo varias veces.

Per la calentura

Ens cal: un ou i paper de diari.

Es separa el rovell de la clara de l'ou i ens quedem am la clara que batrem a punt de neu. Fem petits foradets als fulls de diari i hi posem la clara batuda a sobre. El diari, amb la clara d'ou, es posa sobre el pit, les axelles i les plantes dels peus.

Per a la suor del cap

Fer una infusió de romaní i rentar-se el cap amb ella sense xampú.

Paté d'avellanes i mel per la fatiga:

Ingredients: 100mg de margarina vegetal; 3 cullerades de mel i 100g d'avellanes

Es fa una barreja amb la margarina i les avellanes triturades. S'escalfa la barreja a foc lent remonent fins aconseguir una pasta.

Per a l'insomni

Bollir amb un tassó d'aigua 2g de fulla de taronger amb sucre al gust. Es deixa reposar una estona i es pren ni massa calent ni massa fred mitja hora anans d'anar al llit. També es pot fer una infusió de flors de taronger seguint el mateix procediment.

També va bé ficar dins el coixí elements naturals com camomil·la, eucaliptus o flor de taronger.

Donar-se un bany calent amb espígol i una cullerada de sal groixuda.