

# 100 Remedios Caseros para la Salud

- 1) **Acné y granos:** Aplicar una mezcla de zumo de limón con agua de rosas, al menos una vez al día.
- 2) **Acné:** Mojar un jabón dermatológico y aplicarlo directamente sobre la zona. Mantener el producto en contacto con la piel cinco minutos, luego limpiar con agua abundante.
- 3) **Adelgazar:** Después de las comidas 3 cucharaditas de vinagre diluidas en medio vaso de agua.
- 4) **Afonía:** Antes de acostarse, empapar un pañuelo en alcohol de romero y atarlo al cuello.
- 5) **Afonía:** Tomar una mezcla de clara de huevo con zumo de limón y azúcar.
- 6) **Afonías:** Hacer gárgaras con infusión de romero.
- 7) **Aftas:** Enjuagarse la boca con una mezcla de 25% de agua oxigenada y el resto destilada.
- 8) **Antiinflamatorio:** Canela, pimienta o romero. Tomar menos de un gramo al día, diluido en agua caliente. El equivalente a la punta de una cucharita de café.
- 9) **Antioxidantes:** El orégano, y la canela.
- 10) **Arrugas:** Pulpa de mango bien triturada y aplicar a modo de mascarilla, una vez al día.
- 11) **Artritis:** Macerar media cebolla en zumo de limón y luego aplicar en la zona dolorida a modo de masaje.
- 12) **Bactericidas y antivíricos:** El orégano, la canela, el tomillo, el romero y la cebolla. Todo en guisos, o las especias diluidas en agua, en una proporción de un gramo o menos al día. Un gramo es el equivalente a la punta de una cuchara de café.
- 13) **Bolsas de piel bajo los ojos:** Antes de acostarse masajear con aceite de ricino.
- 14) **Cabello sano y brillante:** Después de lavar la cabeza y secarla, echar un chorro de vinagre.
- 15) **Cabello sin brillo:** Después de lavar la cabeza, secarla con la toalla y aplicar agua de camomila.
- 16) **Calambres en pies o brazos:** Estirar el miembro y a la vez tensarlo durante 5 segundos, destensarlo durante 10 y volver a realizar el mismo ejercicio 5 o 10 veces.
- 17) **Calcio:** Si se tiene deficiencia de calcio y se quiere adquirirlo de manera natural, tomar un huevo entero, lavarlo bien y luego meterlo en una taza de café, la cual recubriremos con zumo de limón. Pasadas 12 horas se puede tomar, añadiéndole un poco de azúcar o miel..
- 18) **Cansancio generalizado:** Dos cucharadas de miel mezcladas con otras dos de vinagre de manzana. Tomar al levantarse y acostarse.

- 19) Cera en los oídos:** Con un cuentagotas aplicar dos o tres de aceite de oliva.
- 20) Ciática:** Se alivia aplicando aire caliente con un secador de cabello.
- 21) Ciática:** Todas las mañanas en ayunas, tomar un limón exprimido en un vaso de agua, a ser posible, endulzarlo con azúcar de caña.
- 22) Cistitis:** Aumentar la cantidad de líquidos diarios entre ellos el zumo de limón sin azúcar.
- 23) Colitis:** Ayunar un día.
- 24) Depurativo renal:** Comer una cebolla asada o frita una vez al día.
- 25) Diarrea:** Zumo de arroz, horchata, zumo de limón o zumo de arándano.
- 26) Diurético:** El consumo de una cebolla al día.
- 27) Dolor de garganta:** Medio limón diluido en agua a partes iguales, añadiendo luego una cucharadita de miel. Lo disolvemos todo en el microondas, luego, lo dejamos a una temperatura que podamos tomarlo, lentamente, a pequeños sorbos.
- 28) Dolor de muelas:** 1gr. de azafrán diluido en medio vaso de agua caliente. Una sola toma al día.
- 29) Dolor de muelas:** Hacer una cataplasma de pan y vinagre, luego aplicarla en la zona durante una hora varias veces al día..
- 30) Dolor de muelas:** Morder la especia clavo, con la muela o diente cercano, hasta que la saliva vaya escurriendo y llegue a la encía. Alivia el dolor.
- 31) Encías sangrantes:** Cocer un higo en leche y luego aplicar a las encías durante una hora.
- 32) Encías sangrantes:** Diluir una parte de agua destilada por dos de agua y enjuagar. Llevar cuidado de no tragarlo.
- 33) Encías sangrantes:** Una cuchara de café llena de sal, la echaremos a medio vaso de agua, luego la disolvemos y nos enjuagamos con ella.
- 34) Estimulantes del apetito:** Todas las especias.
- 35) Estreñimiento:** Comer sustancias con fibra. Dos cucharaditas de aceite de oliva antes de las comidas.
- 36) Fermentaciones intestinales o gases:** Una cucharada de miel después de las comidas y al acostarse.
- 37) Fiebre del heno:** Mascar cera virgen 3 o 5 veces al día, durante el período más activo.
- 38) Ganas de orinar por la noche:** Tomar una cucharada de miel antes de acostarse.
- 39) Gases:** 1 gr. de pimentón diluido en medio vaso de agua caliente. Tomar una sola vez al día.
- 40) Gases:** Media cucharadita de café con cominos, que pondremos a hervir en poco más de medio vaso de agua. Podemos añadirle azúcar y luego tomarlo calentito.
- 41) Granos y espinillas:** Aplicar alcohol con un bastoncito, dejarlo diez minutos, luego secarlo con polvos de talco, aclarar después. También una rodaja de cebolla impregnada en aceite y con ello,

frotar sobre los granos.

**42) Hemorroides:** 1gr. de pimentón cayena en medio vaso de agua caliente una vez al día.

**43) Hemorroides:** Frotar con aceite de ricino.

**44) Heridas sangrantes:** Si no disponemos de agua oxigenada, chuparemos la herida, ya que la saliva tiene gran cantidad de glóbulos blancos, plaquetas y enzimas digestivas.

**45) Herpes zoster:** aplicar vinagre 6 veces al día.

**47) Hipertensión:** Machacar dos dientes de ajo y mezclarlos con tres cucharaditas de aceite de oliva. Con esta pasta hay que darse un masaje en los pies.

**48) Hipertensión:** Dar masaje a ambos lados de la columna vertebral, incidiendo en las zonas lumbar y cervical..

**49) Hipo:** En una cucharadita plena de azúcar dejar caer tres o cuatro gotas de vinagre y tomarlo.

**50) Infecciones en la piel:** Frotar con vinagre puro 4 o 6 veces al día.

**51) Insomnio:** En 300 gr. de miel, añadir tres cucharaditas de vinagre de manzana, remover bien. Todas las noches tomar una o dos cucharaditas.

**52) Insomnio:** Poner los pies en agua caliente 10 minutos antes de acostarse.

**53) Insomnio.** Comer un cogollo de lechuga sin sal, antes de acostarse.

**54) Insomnio:** Para poder dormir, nada mejor que saber relajarnos, para ello utilizaremos el escáner mental. Este método de relajación es muy bueno, y no requiere de ningún movimiento. Al poner nuestra atención sobre algunas partes de nuestro cuerpo, conseguimos ablandarlas, relajarlas.

Además de su eficacia como relajante, tiene la característica de tonificar el sistema nervioso. Para sentir cualquier parte de nuestro cuerpo, primero hay que mandar un impulso eferente, del cerebro a la parte que deseamos sentir, luego se crea un impulso aferente que lleva la información al cerebro de lo que hemos sentido.

Tumbados cómodamente, sobre una colchoneta o en la cama, nos iremos repitiendo las órdenes que aquí figuran, dejando diez segundos de tiempo, ( más o menos) entre cada una.

Vamos a sentir, las plantas de los pies/ Vamos a sentir, los dedos gordos de los pies/ Vamos a sentir, los tobillos/ Subimos por las piernas y sentimos las rodillas/ Subimos por las piernas y sentimos la cadera/ Sentimos el estómago/ Subimos por el tronco y sentimos las costillas/ Sentimos los hombros/ Bajamos por los brazos y sentimos los codos/ Sentimos las palmas de las manos/ Sentimos uno a uno, los dedos de las manos/ Sentimos el cuello/ Sentimos la mandíbula/ Sentimos la lengua/ Sentimos la nariz/ Sentimos los ojos/ Sentimos la frente/Sentimos las orejas/ Hacemos cinco o diez respiraciones profundas.

También podemos grabarlo

**55) Lesiones musculares:** Hervir dos cebollas y seis hojas grandes de repollo, 10 minutos, luego

aplicar a modo de cataplasma en la zona dolorida.

**56) Limpieza de cutis:** Frotar rodajas de pepino y dejar secar.

**57) Mal funcionamiento endocrino:** Tomar antes de acostarnos y al levantarnos, tres cucharaditas de vinagre de manzana, disueltas en medio vaso de agua. El vinagre de manzana tiene los minerales que el sistema endocrino necesita para funcionar bien.

**58) Mal olor de transpiración:** Diluir bicarbonato en agua y aplicarlo con algodón, como si fuera desodorante.

**59) Malas digestiones:** El laurel tiene acción estimulante digestiva, es efectivo para eliminar gases, es antiespasmódico, expectorante y antiséptico. El anís verde evita las fermentaciones intestinales, evita los gases, es antiespasmódico, posee azúcares, y lípidos. El comino favorece la eliminación de gases, es expectorante y un buen tónico digestivo. El hinojo tiene las mismas características del anís verde, pero es menos potente. La nuez moscada es ideal cuando existe pesadez de estómago, por mala digestión, o por haber tomado alimento en malas condiciones. El jengibre es digestivo, tónico estomacal, antiséptico, antiescorbútico, antirreumático y elimina la toxicidad de algunos alimentos. Veamos ahora un buen tónico estomacal.

\*Una cuarta parte de nuez moscada (si sospechamos que la comida no está en condiciones).

\*Una cucharada de las de café rebosante de jengibre.

\*Una cucharada de las de café, sólo cubierta de cominos.

\*Una cucharada de las de café, sólo cubierta por anís verde o hinojo.

\*Una hoja de laurel.

Dejarlo hervir un par de minutos y ¡Buen apetito!.

**60) Malas digestiones:** Tres cucharaditas de vinagre diluidas en medio vaso de agua. Tomar después de las comidas.

**61) Manchas en la piel:** Añadir la punta de una cucharadita con pimentón a zumo de zanahoria, removerlo hasta diluirlo y aplicarlo con algodón en la zona de piel coloreada.

**62) Menstruaciones dolorosas:** Una semana antes, tomar un vaso de zumo de zanahorias en ayunas.

**63) Mucosidades:** Comer dos plátanos al día y evitar zumos de cítricos.

**64) Neuralgias:** Tres cucharaditas de vinagre en medio vaso de agua después de las comidas, también al levantarse y acostarse.

**65) Obstrucción nasal:** Inhalar vapores de eucalipto o menta.

**66) Ojeras:** Aplicar compresas de aceite de oliva o de almendras, tibio.

**67) Ojos irritados:** Una gota de aceite de ricino en el ojo.

**68) Presión arterial alta:** Como jarabe, se tomarán dos cucharadas al día, de la mezcla resultante

de dos cabezas de ajo rallado, que se mezclarán con 100 g. de azúcar y 1 vaso de agua.

**69) Presión arterial baja:** Condimentar la comida. El clavo, jengibre, laurel, sal, pimentón y otros, elevan la presión sanguínea.

**70) Presión arterial baja:** Tomar café o té.

**71) Papiloma:** Frotar con aceite de ricino por la mañana y por la noche.

**72) Para descongestionar la nariz:** Inhalar una solución de agua templada con sal, en proporción de una cucharada de café por un vaso de agua.

**73) Para ojos cansados o irritados:** Hacer una infusión de manzanilla (camomila) y cuando esté templada, a temperatura corporal, meter un algodón para que absorba el líquido, luego, aplicar en gotas sobre los ojos.

**74) Parásitos intestinales:** Comer pipas de calabaza, un mínimo de 25. Comer una cabeza de ajos, mejor asados que fritos. También se puede hervir un solo ajo grande o dos pequeños, luego se bebe el líquido con el que se hirvió con un poquito de miel o azúcar.

**75) Picor en el cuero cabelludo:** Diluir en un vaso de agua 3 o 5 cucharaditas de vinagre, mojar ahí el peine y pasarlo por el pelo rozando bien el cráneo con las púas.

**76) Picores:** Aplicar sobre la zona una mezcla de agua con vinagre a partes iguales.

**77) Piel seca:** Hacer una mezcla de pulpa de caqui con aceite de oliva y aplicar luego como si fuera una mascarilla. Dos veces al mes.

**78) Pies cansados o doloridos:** Echar en un barreño agua caliente con un puñado de sal gorda y el zumo de dos limones.

**79) Pies doloridos:** Baño con agua templada en la que disolveremos dos cucharaditas de bicarbonato de sosa.

**80) Pies doloridos:** Frotar antes de acostarse con aceite de ricino, luego ponerse unos calcetines y pasar así la noche.

**81) Potenciar el sistema inmune:** 1gr. de jengibre en polvo diluido en medio vaso de agua caliente. Una toma por día.

**82) Presión arterial alta:** Cambiar régimen alimenticio, por otro donde abunden más los vegetales.

**83) Presión arterial alta:** Tres cucharaditas de miel en las comidas.

**84) Problemas de obesidad:** Evitar comer vegetales crudos, ya que dejan en el organismo gran cantidad de sales que luego el catabolismo de personas con hipotiroidismo tarda mucho en expulsar, aumentando los líquidos en el organismo y creando edemas en los tobillos.

**85) Problemas en las vías urinarias o próstata:** Dejar secar cáscaras de naranja o mandarina, después tritarlas hasta convertirlas en polvo, luego, tomar una cucharadita con agua por las noches, antes de dormir.

- 86) Quemaduras:** Aplicar vinagre puro para aliviar el dolor.
- 87) Reuma:** Mezclar una cucharada de café con aceite de oliva virgen y otra igual de limón. Tomarlo en ayunas.
- 88) Sinusitis:** Tres cucharaditas de vinagre disueltas en agua. Tomarlas al levantarse y acostarse.
- 89) Sudor excesivo de pies:** Después de lavarlos y secarlos, aplicar con un algodón zumo de limón y dejarlos secar a temperatura ambiente.
- 90) Taquicardias o arritmias:** 1gr. de azafrán en medio vaso de agua caliente. Una sola toma al día.
- 91) Taquicardias y arritmias:** Practicar respiraciones profundas.
- 92) Tos:** Masticar miga de pan.
- 93) Tos/Bronquitis/Asma/Laringitis/Gingivitis/Flemas:** 1gr. de azafrán o clavo diluidos en medio vaso de agua caliente. Tomar una sola vez al día..
- 94) Tos/Laringitis/Flemas:** Infusión de romero, tres veces al día. También el consumo de una cebolla asada al día.
- 95) Tumefacciones o cardenales:** Prensar con rodillo o botella unas hojas de repollo o lombarda, luego, a modo de cataplasma colocar en la zona y sujetar con una gasa o paño apropiado.
- 96) Uñas débiles:** Frotar con aceite de almendras.
- 97) Uñas sanas y bonitas:** Frotarlas por las mañanas con un paño de algodón o gamuza.
- 98) Verrugas y manchas en la piel:** Frotar aceite de ricino por las mañanas y por la noches, lo suficiente para que el aceite se introduzca dentro de la piel.
- 99) Verrugas:** Se quitan frotando el rabillo de los higos, de donde sale un líquido de color lechoso.
- 100) El mejor consejo:** Una de las mejores maneras de tener altas las defensas del organismo, es no recurrir a las medicinas inmediatamente, dejar un tiempo para que el cuerpo luche contra el enemigo. Nuestro organismo también necesita aprender.