

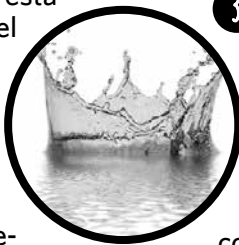
10 Remedios NATURALES por excelencia

1 Agua pura

Se sabe que el cuerpo está compuesto por casi el 60% de agua, y también sabemos que el agua es indispensable para la vida.

Para que nuestro organismo funcione necesita del agua ya que cada tejido, órgano y sistema funciona a base de líquidos que ayudan a humectar la piel y a controlar la temperatura del cuerpo.

Se recomienda consumir por lo menos dos litros de agua al día y en días calurosos incluso más. Es bueno tomar dos vasos de agua en ayunas ya que ayuda a eliminar las mucosidades que se produjeron durante la noche. Además de que el agua es esencial para la limpieza exterior, tiene propiedades relajantes y es muy útil pues tiene el poder curativo de la hidroterapia.



2 Ajo

Como remedio para la gripa es mucho mejor para prevenirla que para combatirla. Tiene una sustancia llamada Alicina que es la responsable de sacar corriendo a la gripa de tu cuerpo. También se puede tomar como té, o incorporarlo a la miel caliente.



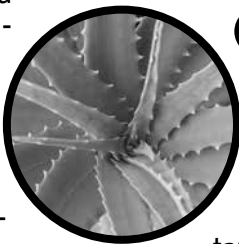
3 Jengibre

La raíz fresca de esta planta sirve para hacer infusiones que disminuyen la congestión nasal, quitan el dolor de garganta, reducen la sinusitis y alivian los dolores en las articulaciones. Si te lo comes con sushi u otras preparaciones orientales, también sirve. Las personas que usan anticoagulantes no deben ingerirlo en grandes dosis.



4 Sábila

Por fuera cicatriza heridas y alivia quemaduras como ninguna. Y por dentro sirve tanto para aliviar la

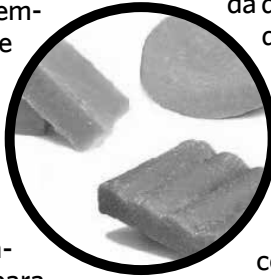


tos facilitando que se expulsen las flemas como para mejorar el estreñimiento y curar el colón irritable, entre otros. El mercado está lleno de productos de aloe para la piel y el intestino, sin embargo es muy fácil de cultivar para mantener en la huerta.

5 Panela

¿Quién en Colombia no ha tomado agua-panela con limón para la gripa? Eso sí, muy caliente para que ayude a sudar y a bajar la fiebre. Pero su gran virtud es que cuando se aplica en las heridas abiertas, las desinfecta y cicatriza. Si no, que lo digan los cirujanos, que día a día la utilizan para facilitar la cicatrización cuando no es posible cerrar una herida.

Aplíquela molida para obtener mejores resultados.



6 Miel y Propóleo

La miel aclara la garganta, suaviza la tos, da vigor y endulza todo lo que acompaña. Además, deja la piel brillante y tersa luego de aplicarla. El propóleo no tiene comparación para aliviar la tos de los niños y por eso está en los jarabes que venden en las tiendas naturistas. La miel puede ser perjudicial para personas que sufren de diabetes.

7 Canela

Esta milenaria especie ha sido empleada en Oriente como el tónico ideal para que el cuerpo se defienda de un sinnúmero de enfermedades. Su infusión se emplea para la indigestión y como estimulante del apetito en los niños o en las personas inapetentes tras una convalecencia. Su uso más difundido es como cura del cólico menstrual, así como elemento para bajar el colesterol 'malo'.

8 Hierbas aromáticas y plantas diversas

Además de la canela hay muchas plantas con una infinidad de usos y vías de administración. Entre ellas están la infusión de manzanilla y de valeriana para la ansiedad, de hierbabuena para la indigestión, del agua de lechuga para el insomnio, de las hojas de brevo para la hipertensión y de las de sauco en gárgaras para la amigdalitis. Pero entre las reinas está el azafrán para la depresión, cuya eficacia ha comprobado la ciencia.

Algo muy recomendable es chupar el clavo de olor para aliviar el dolor de garganta y aclarar la voz



cuando hemos abusado de nuestras cuerdas vocales. Por su lado, el boldo sirve para limpiar el hígado y junto con la Aca-cia de la India para el estreñimiento, de las cuales no es bueno abusar porque así como ayudan, su exceso puede ser perjudicial.



líquido- como diurético, así como para mejorar el mal que con el tiempo le llega a todo hombre: el de la próstata. Muchos campesinos no pasan por la cirugía gracias a este oloroso vegetal.

9 Limón

Es un ácido a primera vista, sin embargo, unas gotitas disueltas en agua permiten generar una reacción alcalina en el cuerpo, que ayuda a eliminar los productos que deja la comida chatarra, los medicamentos y las carnes. Si se toma la cura del limón, se ayuda a combatir la hipertensión. Consiste en tomar el jugo puro de un limón en ayunas, dosis que se va incrementando diariamente en un limón hasta el día 21, y luego se devuelve disminuyendo de a uno hasta continuar para siempre con un solo fruto en ayunas. Y para la tendinitis de los golfistas, los ciclistas y los tenistas, frotado en la piel de la zona adolorida no tiene comparación.

10 Cebolla

Además de sus infinitos usos culinarios, se ha usado la cabezona roja cortada en agua en la noche -tomando al día siguiente solo el

Todos sabemos que hace llorar a cualquiera al picarla, y por eso se deja toda

la noche cortada por la mitad junto a la cama de niños agripados o con asma, para que respiren mejor. Sin embargo, uno de sus usos más extendidos es en rodajas aplicadas en la piel de la cara para quitar las manchas rojas, que de paso hay que lavar luego muy bien con el primer remedio casero de esta lista para no alejar a todo ser que se nos acerque.



Bibliografía

1. <http://alo.co/content/10-remedios-caseros-para-la-gripa>
2. <http://www.semana.com/especiales/los-10-mas/mis-10/10-remedios-caseros.html>
3. <http://www.nutricionsaludable.com/7-beneficios-para-la-salud-de-consumir-manzanilla>
4. <http://iglesiaadventistalos3angeles.blogspot.com.co/2013/02/los-8-remedios-naturales-que-le-ayudara.html>