

# Remedios caseros Recetas de la abuela

Fuente: <http://www.armonialive.com/remedios-caseros.html>

Aquí tienen una amplia lista de esas **recetas** naturales para varios trastornos **cotidianos** que nos afectan en alguna oportunidad a todos.

**Para aliviar la acidez de estómago** Los **remedios** caseros más antiguos conocidos son el té de cedrón o de manzanilla, pero si el problema es **persistente**, puede usar yogurt descremado como desayuno todas las mañanas o una taza de avena con leche. Si no tiene nada de esto a mano, una cucharadita de bicarbonato de sodio en un vaso de agua, termina con la acidez de estómago.

**Remedio casero para Problemas de Insomnio** En la **homeopatía** occidental es reconocido el té de lechuga como **sedante** natural y conciliador del sueño. Según la Medicina China es recomendado como eficiente diurético.

**Remedio Casero Para las Alergias Cutáneas** Son variados los efectos de las diferentes alergias, pero específicamente las alergias cutáneas suelen mostrar enrojecimientos de la piel con gran picazón de la zona. Prepare y aplique una **pomada** casera con cuatro medidas de yogur natural y una medida de miel. Calma muy rápidamente.

**Consejos para Reducir las Bolsas bajo los ojos** La retención de líquidos, (se aconseja, reducir la sal en las comidas) en algunas personas se puede manifestar visiblemente en forma de bolsas bajo los ojos, para desinflamar la zona con un remedio casero deberá hervir algunas manzanas, luego hacer un puré con ellas y aplicar sobre las bolsas bajo los ojos.

**Tenga más vitalidad con un Energizante Natural** Cuando el cansancio, la fatiga o el estrés han **mermado** sus fuerzas, es necesario recurrir a un energizante natural, para esto, contamos con la avena, rica en gluten, hierro y almidón, un desayuno con avena, hace milagros.

**Para quitar las Ojeras** La ojeras son producto de la falta de descanso adecuado, pero para quitarlas se recomienda tener siempre en la nevera papas o pepinos, las rodajas de cualquiera de ellos sobre los ojos, quita las ojeras, en caso de no contar con estos elementos puede aplicarse té común frío o mejor aún té de manzanilla. Aplicar un algodón mojado en ambos ojos.

**Remedio casero para Quitar las Manchas en la cara** Las **manchas** pueden tener diferentes causas, pero las más comunes son la exposición al sol o los efectos del frío, en este caso tienes un excelente remedio casero, prepara un **ungüento** con las hojas de berro molidas, deja actuar durante un buen rato.

**Remedio natural Para las Quemaduras de Sol** Aparte de los dos consejos anteriores, una manera rápida de conseguir alivio para las quemaduras de sol, es humectar la zona afectada con aceite común de cocina, sentirá un rápido alivio inmediato.

**Quitar el cansancio o estrés con un Baño recuperador** El baño caliente de inmersión tienes efectos reparadores ante el cansancio o el estrés, este efecto se potencia si al agua le agregamos una buena cantidad de sal gruesa más un litro de agua o té de menta. La combinación de los principios activos de ambos **agregados**, produce un efecto relajante y descongestivo. Alternar este baño con auto masajes es la mejor manera de quitar el cansancio y eliminar el estrés.

 Escribe las palabras en negrilla del texto enfrente de su correspondiente sinónimo

Analgésico _____	Untadura _____	Lunares _____
Medicamentos _____	Rutinarios _____	Añadidos _____
Perseverante _____	Crema _____	Untar _____
Fórmulas _____	Disminuido _____	Medicina _____

 Busca en el diccionario la definición de las siguientes palabras

Cutáneo _____	Trastorno _____
Diurético _____	Picazón _____
Acidez _____	Retención _____

Escribe 2 recomendaciones para cada uno de ellos, de acuerdo con los remedios caseros de la abuela



---

---



---

---



---

---



---

---



---

---



---

---

¿Recuerdas otros remedios caseros que sean populares en tu país o en tu familia? Escríbelos en esta tabla

ENFERMEDAD	REMEDIO CASERO

Los animales también usan remedios caseros. Lee algunos de ellos y expresa tu opinión o reacción ante ellos (usa el subjuntivo)



Es increíble que...



Es sorprendente que...



Es fantástico que...



Es maravilloso que...



Es alucinante que...



Es extraño que...