REMEDIOS
DE TODA UNA VIDA

BIZITZA OSOKO
ERREMEDIOAK

RESIDENCIA de ANCIANOS
SAN JERÓNIMO

REMEDIOS
DE TODA UNA VIDA

BIZITZA OSOKO
ERREMEDIOAK

ÍNDICE

8 INFUSIÓN PARA LA GARGANTA
María Portillo

10 VAHOS PARA EL RESFRIADO
Conchita Fabra, Cristina Sánchez y María Portillo

12 TELAS PARA EL CATARRO
Margarita Pellejero

14 CEBOLLA PARA LA TOS
Lola Arzoz, Isabel Galdeano, María Portillo, Pili lana

16 CIRUELAS PARA EL ESTREÑIMIENTO
Javier Lander y José Ramón Andueza

18 VINO PARA LAS HERIDAS
Isabel Galdeano

20 INFLAMACION, RESFRIADOS Y GRIPE
Isabel Galdeano, José Ramón Andueza y Paco Tabar

22 PATATA PARA LAS QUEMADURAS
Luis Ganuza y María Portillo

24 CAFÉ Y COÑAC PARA EL CATARRO
Javier Lander

26 DOLOR DE OÍDOS
Isabel Galdeano

28 ABEJAS PARA EL REUMA
Vitori Arnedillo

30 GARRAPATAS
Lola Arzoz

32 LIMÓN Y BICARBONATO PARA LA AFONÍA
Vitori Arnedillo

34 VINAGRE PARA LAS QUEMADURAS DE SOL
Mª José García

36 ROMERO PARA LOS DOLORES DE REUMA
Vitori Arnedillo

38 SANGUIJUELAS
Lola Arzoz e Isabel Galdeano

40 PLANTAINA
Vitori Arnedillo

42 PEPINO Y ANÍS PARA EL DOLOR DE TRIPA
Javier Lander

44 CALDO DE ORTIGAS PARA LA SANGRE
Carmen Sos

46 FRIEGAS PARA EL DOLOR DE ESTOMAGO
Mª Carmen Zúñiga

48 BICARBONATO PARA LA ACIDEZ
José Ramón Andueza y Mari Carmen Díez

50 YOGUR CON LIMÓN PARA EL ESTREÑIMIENTO
Mª Carmen Díez

52 PLÁTANO Y MANZANA PARA LAS DIARREAS
Mª Carmen Díez

54 POMADA PARA LOS CALLOS DE LOS PIES
Mª Luisa Vicuña

56 HOJAS DE OLIVO PARA LA TENSIÓN
Pili Lana

58 SALVADO PARA LAS ANGINAS
Mª Carmen Díez

60 AJOS PARA LOS CALLOS PIES
Pili Lana

62 SAL Y AGUA PARA RETORCEDURAS Y ESGUINCES
Mª José García y Carmen Sos

64 ORTIGAS PARA LOS HUESOS Y ARTICULACIONES
Pili Lana

66 TOMILLO PARA BRONQUIOS Y FLEMAS
Teresa Díaz

68 PLANTA PARA LAS VERRUGAS
Pili Lana

72 RELAJACIÓN PARA LOS NERVIOS
Mª Jesús Elrío

74 LIMÓN Y SOL PARA LAS MANCHAS
Josefina García

76 VINAGRE PARA LA LIMPIEZA
Mª Carmen Zúñiga, Lola Arzoz y Josefina García

78 AGUA OXIGENADA PARA MANCHAS DE SANGRE
Mº Cruz Zudaire

80 AMONIACO PARA LIMPIAR CRISTALES
Mª Cruz Zudaire y Mª Andión Izu

82 HACER JABÓN PARA ROPA
Jesús Ciordia

84 JABÓN CHIMBO PARA MANCHAS
Mª Cruz Zudaire

86 LECHE PARA LA TINTA
Mª Andión Izu

90 MANCHAS AMARILLAS EN LA ROPA BLANCA
Charo García

92 CONTRA EL FRÍO
Mª Carmen Zúñiga

94 AGUA PARA EL OLOR
Lola Garrués

96 CONSERVAR LOS CALBOTES
Luis Ganuza

98 AFLOJAR TORNILLOS
Javier Lander

100 LA OCHENA
Isabel Galdeano

102 ATRAPAR MOSCAS
Paco Tabar

104 ABLANDAR TOALLAS
Luis Ganuza

106 MOVER ACEITE CALIENTE
Mª Jesús San Martín

108 ESPANTAR PÁJAROS
Pili Lana

110 CONSERVAR LA LECHUGA
Mª Jesús San Martín

SALUD

INFUSIÓN PARA LA GARGANTA

MARÍA PORTILLO

¿QUÉ NECESITAMOS?

Jengibre
Limón
Miel

CÓMO SE PREPARA

Hacer un té caliente de jengibre y limón
y, por último, añadir miel.

CÓMO SE APLICA

Tomar cuando se resiente la garganta
por catarro.

NOTA

El **jengibre** es un alimento con **múltiples beneficios para la salud** que las antiguas generaciones ya usaban para combatir todo tipo de enfermedades, entre ellas las congestiones en las vías respiratorias. **El jengibre despeja las fosas nasales** y es un buen expectorante. Además, ayuda a regular la temperatura corporal, cuyos desequilibrios son causa de muchas enfermedades. Lo podemos encontrar fácilmente en su forma seca (pulverizada) o fresca (en raíz).

VIDEO PRESENTACIÓN

VAHOS PARA EL RESFRIADO

CONCHITA FABRA, CRISTINA SÁNCHEZ Y MARÍA PORTILLO

¿QUÉ NECESITAMOS?

Agua
Eucalipto
Romero
Un recipiente
Una toalla o trapo

CÓMO SE PREPARA

Hervir el agua con eucalipto o romero.

CÓMO SE APLICA

Poner a calentar una olla grande de agua hasta que hierva (se verá el vapor) y añadir a continuación unas cuantas hojas de eucalipto y unos brotes de romero.
Colocaremos la olla con la preparación, todavía tapada, sobre un taburete o una mesa a la altura de la persona. Te sentarás delante del recipiente, de modo que puedas inhalar los vapores.
Respira a fondo el vapor. Se hacen unas buenas inhalaciones, respirando profundamente, durante unos 6-12 minutos, o bien hasta que se despeje la congestión de la nariz.

NOTA

Los vahos resultan beneficiosos tanto por la acción del calor como por la de las plantas que añadamos al agua. Inspirar el vapor **desinflama**, alivia, fluidifica la mucosidad, ayuda a expectorar y activa el metabolismo.

VIDEO PRESENTACIÓN

TELAS PARA EL CATARRO

MARGARITA PELLEJERO

¿QUÉ NECESITAMOS?

Tela de algodón
Alcohol
Agua

CÓMO SE PREPARA

Calentar agua y sumergir una tela de algodón empapada con alcohol en el agua caliente.

CÓMO SE APLICA

Colocamos una tela en el pecho y otra en la espalda, y dejamos unos minutos.

NOTA

Cuando los/las niños/as tenían fiebre muy alta y los antitérmicos no la bajaban lo suficiente, era habitual que la abuela les diera ***friegas de alcohol de 90º*** *masajeando a la vez: el alcohol se evapora, refresca la piel y baja la fiebre.*

ORIGEN DEL REMEDIO

CEBOLLA PARA LA TOS

LOLA ARZOZ, ISABEL GALDEANO,
MARÍA PORTILLO, PILI LANA

¿QUÉ NECESITAMOS?

Una cebolla

CÓMO SE PREPARA

Pelar la cebolla y partirla en dos mitades o cortarla en trozos finos.

CÓMO SE APLICA

Dejamos la cebolla en la mesilla del dormitorio durante toda la noche. La idea es que los vapores de la cebolla actúen como un analgésico natural, ayudando a calmar la irritación e hidratar las mucosas, además de aliviar la tos.

NOTA

La cebolla, al ser rica en polifenoles, permite **descongestionar la nariz de manera natural** y es un excelente mucolítico natural. Cuanto mayor sea la superficie de cebolla expuesta mayor será la eficacia ya que se liberan más sustancias. Estas sustancias, al entrar en contacto con el aire, conseguirán que la frecuencia de la tos sea menor, así como que el **moco se fluidifique**.

ORIGEN DEL REMEDIO

CIRUELAS PARA EL ESTREÑIMIENTO

JAVIER LANDER Y JOSÉ RAMÓN ANDUEZA

¿QUÉ NECESITAMOS?

Una jarra de agua
5 ciruelas o 3 si son grandes
1 kiwi

CÓMO SE PREPARA

El día anterior se prepara una jarra con agua y ciruelas enteras dentro. Dejar reposar toda la noche.

CÓMO SE APLICA

Beber el agua preparada y comer las ciruelas y, además, un kiwi

NOTA

Comer una ciruela aporta 60 kcal, por lo que suele incluirse en las dietas de pérdida de peso. Las **ciruelas** pueden contribuir, además, a combatir el estreñimiento, gracias a su **aporte en agua**, **fibra y sorbitol**, pues esa combinación provoca un efecto laxante que ayuda a regular el tránsito intestinal. Por su elevado contenido en potasio y su mínimo aporte en sodio es un **alimento diurético**, que **favorece la eliminación de líquidos**.

VIDEO PRESENTACIÓN

VINO PARA LAS HERIDAS

ISABEL GALDEANO

¿QUÉ NECESITAMOS?

Vino

CÓMO SE PREPARA

No necesita preparación.

CÓMO SE APLICA

Simplemente echaremos vino sobre las heridas y actuará como desinfectante.

NOTA

No cabe duda de que un buen vino lo cura casi todo. 400 años antes de Cristo, **Hipócrates**, el padre de la medicina, ya anunciaba las **propiedades del vino** como **desinfectante, purgante y diurético**, además señalaba que: "ayuda a bajar la fiebre y cicatriza las heridas particularmente difíciles".
Cuando antiguamente iban los hombres al campo y se hacían una herida, como tenían a mano la bota de vino, se echaban el vino en las heridas para desinfectar.

ORIGEN DEL REMEDIO

INFLAMACIÓN, RESFRIADOS Y GRIPE

ISABEL GALDEANO, JOSE RAMÓN ANDUEZA Y PACO TABAR

¿QUÉ NECESITAMOS?

Flor de sauco
Tela
Film de cocina
Sartén

CÓMO SE PREPARA

Prepararemos una cataplasma de sauco. Una cataplasma, también llamada emplasto, es un tratamiento tradicional que se aplica sobre la piel para curar o aliviar distintos tipos de dolencia.
Machar el sauco en un mortero y mezclarlo con agua caliente, aunque en algunos casos el agua se sustituye por otras sustancias emulsionantes, como aceite o clara de huevo.

CÓMO SE APLICA

La cataplasma se coloca extendida sobre una tira de tela y se aplica sobre la piel dañada, dejándola respirar un rato.
También podemos cocer la planta y tomar el caldo generado.

NOTA

Es precisamente en otoño e invierno cuando más resfriados se producen entre personas de todas las edades. Pues bien, la **flor de saúco** es un ingrediente natural que ayuda de forma notable a **fortalecer** el **sistema inmunológico** y, de esta manera, hacer que el organismo esté mejor preparado para hacer frente a estos virus.
Además, también es muy beneficioso en procesos antiinflamatorios. ¿Y sabías que esta flor viene siendo utilizada desde tiempos antiguos para cicatrizar heridas?

ORIGEN DEL REMEDIO

PATATA PARA LAS QUEMADURAS

LUIS GANUZA Y MARÍA PORTILLO

¿QUÉ NECESITAMOS?

Patata

CÓMO SE PREPARA

Cortar por la mitad una patata

CÓMO SE APLICA

Con la mitad de la patata ponerla en la zona quemada y tenerla un rato hasta que la quemadura mejore.

NOTA

La **patata** contiene sustancias que colaboran con el sistema inmunitario como quercitina, carotenoides (en las variedades de carne amarilla), antocianinas (en las violáceas y azules), ácido clorogénico y ácidos cafeicos. Pero su pulpa, además, se convierte en un **excelente cicatrizante** si se utiliza como cataplasma.

ORIGEN DEL REMEDIO

CAFÉ Y COÑAC PARA EL CATARRO

JAVIER LANDER

¿QUÉ NECESITAMOS?

Café y leche
Coñac

CÓMO SE PREPARA

Hacer el café con leche.

CÓMO SE APLICA

Tomar un café con leche y una copa de coñac, con eso vas a sudar mucho y el catarro se te pasa más rápido..

NOTA

Otro remedio usado por nuestros/as antepasados/as consistía en añadir a la **leche** muy **caliente** un **huevo**, una cuchara de **miel** y un poco de **coñac** o ron.

ORIGEN DEL REMEDIO

DOLOR DE OÍDOS

ISABEL GALDEANO

¿QUÉ NECESITAMOS?

Leche materna

CÓMO SE PREPARA

No necesita preparación.

CÓMO SE APLICA

Íbamos a casa de la vecina que amamantaba y te daba un poco de leche del pecho para aplicarla en el oído.

NOTA

La **leche materna** tiene **propiedades antimicrobianas**. Algunas investigaciones sugieren que la leche materna de una madre cambia con base en los microbios a los que el bebé está expuesto. Esto significa que la leche materna es más efectiva en bebés. Sin embargo, algunas fuentes sugieren que la leche materna puede incluso ayudar a las personas adultas. En los bebés lactantes, al igual que en niños/as y personas adultas, la **aplicación tópica** de la leche materna también **puede ayudar**.
Las personas pueden intentar dejar caer unas cuantas gotas de leche materna en cada oído y repetir la aplicación cada cierta hora, si es necesario.

ORIGEN DEL REMEDIO

ABEJAS PARA EL REUMA

VITORI ARNEDILLO

¿QUÉ NECESITAMOS?

Abejas

CÓMO SE PREPARA

No necesita preparación.

CÓMO SE APLICA

Mi padre se ponía abejas en las zonas y articulaciones donde tenía dolor por el reuma, para que la abeja le picara.

NOTA

Las **picaduras de abejas** tienen **propiedades demostradas** en tratamientos de **artrosis**, **artritis**, **reúma**, **hernias discales**, esguinces y fracturas, problemas de tensión y de circulación. Las abejas tienen una sabiduría especial para detectar el punto exacto en el que el cuerpo tiene un conflicto y en el que deben clavar su aguijón.

GARRAPATAS

LOLA ARZOZ

¿QUÉ NECESITAMOS?

Aceite

CÓMO SE PREPARA

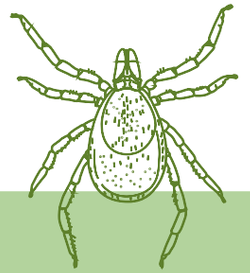
No necesita preparación.

CÓMO SE APLICA

Como había muchos animales en las casas, para quitarles las garrapatas echábamos aceite donde estaba enganchada y así soltaban las patas.

NOTA

Dentro del **jugo gástrico de la garrapata**, pueden vivir y se pueden reproducir pequeños microorganismos (predominante bacterias y virus) que, si se inoculan al huésped al que ha mordido la garrapata, y no se identifican y se tratan, **pueden originar serios problemas de salud** (en este caso al humano). Ante esto, es recomendable, cuando se realice ejercicio físico en espacios abiertos no urbanos, utilizar calcetines altos (que permitan la transpiración) y, cuando nos duchemos, si notamos picor o escozor en alguna zona, revisarnos bien la piel.



ORIGEN DEL REMEDIO

LIMÓN Y BICARBONATO PARA LA AFONÍA

VITORI ARNEDILLO

¿QUÉ NECESITAMOS?

Agua
Bicarbonato
Limón o vinagre de manzana

CÓMO SE PREPARA

Solo tenemos que combinar en un recipiente dos cucharadas de vinagre de manzana o limón y mezclarlo con una cucharadita pequeña de bicarbonato.

CÓMO SE APLICA

Para que haga efecto la mezcla, lo mejor es realizar gárgaras durante uno o dos minutos cada hora hasta que empecemos a notar que hay una mejoría en el estado de nuestra voz y nuestra garganta.

NOTA

El **limón** tiene **propiedades antisépticas**, por lo que, junto con las buenas propiedades del bicarbonato de sodio, está indicado para combatir la afonía.

VIDEO PRESENTACIÓN

VINAGRE PARA LAS QUEMADURAS DE SOL

Mª JOSÉ GARCÍA

¿QUÉ NECESITAMOS?

Agua (1 parte)
Vinagre (2 parte)
Gasas

CÓMO SE PREPARA

Mezclar el agua con el vinagre y batirlo.

CÓMO SE APLICA

Aplicarlo en la piel con unas gasas y cuando la gasa se seca, volverlo a aplicar. Calma el dolor y el escozor.

NOTA

El **ácido acético** del vinagre ayuda a **aliviar** la **irritación cutánea**. Para utilizarlo correctamente es necesario disolver una cucharada de vinagre en un litro de agua, y aplicarlo sobre la quemadura con una compresa humedecida.

ORIGEN DEL REMEDIO

ROMERO PARA LOS DOLORES DE REUMA

VITORI ARNEDILLO

¿QUÉ NECESITAMOS?

Vino
Romero
Aceite de oliva

CÓMO SE PREPARA

Se hierve el vino tinto con aceite de oliva y unas ramas de romero fresco.

CÓMO SE APLICA

Una vez preparado el líquido, está listo para aplicarlo sobre la zona afectada. Metemos en este líquido unos paños y aplicamos el paño caliente sobre la zona de dolor, dejándolo actuar durante unos minutos dos veces al día.

NOTA

El **romero** tiene muchos beneficios para **reducir** los **dolores musculares**, **regenerar las articulaciones**, **fortalecer** el **cuero cabelludo** y/o para problemas bucales. A partir de que la planta tenga dos años ya puedes disfrutar de los beneficios de sus principios activos.

VIDEO PRESENTACIÓN

SANGUIJUELAS

LOLA ARZOZ E ISABEL GALDEANO

¿QUÉ NECESITAMOS?

Sanguijuelas

CÓMO SE PREPARA

No necesita preparación

CÓMO SE APLICA

Se colocaban sobre la piel para que la sanguijuela te chupara la sangre y aliviar procesos de la piel.

NOTA

La **mordedura es indolora** ya que la sanguijuela **produce un anestésico** para evitar que el huésped sienta la mordedura.
El uso de las sanguijuelas en la medicina se remonta a hace más de 3.000 años para practicar sangrías y favorecer la acción de la hirudina la disolución de coágulos formados en los vasos sanguíneos.

ORIGEN DEL REMEDIO

PLANTAINA

VITORI ARNEDILLO

¿QUÉ NECESITAMOS?

Plantaina

CÓMO SE PREPARA

En infusión con agua hirviendo y dejando reposar para hacer la infusión.

CÓMO SE APLICA

Nos tomamos la infusión de plantaina, para aliviar los dolores de estómago.

NOTA

La **plantaina**, **también llamado llantén**, es una planta que sirve para la gripe, el resfriado común e inflamaciones principalmente en la garganta, útero e intestino. Estos beneficios se deben a que el llantén es **rico en flavonoides**, **alcaloides**, **terpenoides**, **iridoides**, **mucílagos** y otros compuestos, que le aportan propiedades antibacterianas, antivirales y antiinflamatorias principalmente. Su nombre científico es Plantago major y pertenece a la familia de las Plantagináceas.

PEPINO Y ANÍS PARA EL DOLOR DE TRIPA

JAVIER LANDER

¿QUÉ NECESITAMOS?

Pepino
1 Botella vacía
Anís

CÓMO SE PREPARA

Poner un pepino pequeño dentro de una botella. Dejar crecer. Llenar de anís la botella.

CÓMO SE APLICA

Beber una copa de anís y de la mezcla que hemos preparado para quitar el dolor de tripa.

NOTA

Además de esto, el **pepino ayuda a reducir las grasas del organismo**, el azúcar en sangre y la presión arterial, por lo que es recomendado para prevenir y tratar enfermedades, como la aterosclerosis, la diabetes y la hipertensión arterial.
También el pepino es muy utilizado para **refrescar** y **tonificar la piel**, pudiendo ser ingerido en ensaladas, jugos e incluso ser utilizado para la preparación de mascarillas faciales.

ORIGEN DEL REMEDIO

CALDO DE ORTIGAS PARA LA SANGRE

CARMEN SOS

¿QUÉ NECESITAMOS?

Ortigas
Cazuela y agua

CÓMO SE PREPARA

Cocer un puñado de ortigas.

CÓMO SE APLICA

Beber el caldo de las ortigas cocidas para purificar o limpiar la sangre

NOTA

La **ortiga** se utiliza como **planta medicinal** desde hace miles de años. Contiene vitaminas, flavonoides, minerales y oligoelementos. Estas propiedades han hecho que se utilizara **para** los **trastornos digestivos**, la **anemia**, el **reumatismo**, los problemas dermatológicos y hasta la astenia.

VIDEO PRESENTACIÓN

FRIEGAS PARA EL DOLOR DE ESTOMAGO

Mª CARMEN ZÚÑIGA

¿QUÉ NECESITAMOS?

Aguarrás

CÓMO SE PREPARA

No necesita preparación

CÓMO SE APLICA

Mi madre me aplicaba friegas y masajes sobre el estómago con aguarrás.

NOTA

En la terapéutica popular las **friegas** o **fricciones** estaban **aconsejadas** para toda **suerte de males**. En San Martín de Unx se prescribían en los casos de indigestiones (a mano limpia y en sentido circular sobre la barriga, «para deshacer el bolo»), sobre las zonas inflamadas, en ataques de reúma (de vino cocido con romero, de alcohol, alcohol alcanforado, aguarrás o con ortigas) y hasta cuando se trataba de simples dolores de tripas. En Izurdiaga se daban friegas de petróleo o de alcohol para curar las durezas de las manos y de los pies.
También recuerdo que hacía ventosas con vasos para quitarme los dolores

ORIGEN DEL REMEDIO

BICARBONATO PARA LA ACIDEZ

JOSÉ RAMÓN ANDUEZA Y MARI CARMEN DÍEZ

¿QUÉ NECESITAMOS?

Bicarbonato
Agua

CÓMO SE PREPARA

Prepara un vaso de agua con una pizca de bicarbonato

CÓMO SE APLICA

Beber cuando se siente la acidez en el estómago.

NOTA

Lo más recomendable es que tomes el **bicarbonato** para la acidez y el ardor estomacal **después de comer** (esperando 1 o 2 horas) y 2 veces al día como máximo. Tampoco es aconsejable que lo consumas durante más de 2 semanas sin que el médico te lo haya indicado.

ORIGEN DEL REMEDIO

YOGUR CON LIMÓN PARA EL ESTREÑIMIENTO

Mª CARMEN DÍEZ

¿QUÉ NECESITAMOS?

Yogur natural
Limón natural

CÓMO SE PREPARA

Preparar el yogur natural con zumo de limón

CÓMO SE APLICA

Tomar el yogur cuando se está con estreñimiento y comer solo arroz.

NOTA

Distintos estudios encontraron que el **limón** ayudaría a mejorar la digestión, debido a que **estimula el flujo de la saliva y los jugos gástricos**. Estas cualidades lo vuelven ideal para combatir la dispepsia y el estreñimiento. Además, se cree que es un gran **antiparasitario**, protector contra la inflamación intestinal, y funcionaría como calmante de espasmos.

VIDEO PRESENTACIÓN

PLÁTANO Y MANZANA PARA LAS DIARREAS

Mª CARMEN DÍEZ

¿QUÉ NECESITAMOS?

1 Plátano
1 Manzana

CÓMO SE PREPARA

Cortar, machar y mezclar el plátano, la manzana y un yogur natural

CÓMO SE APLICA

Tomar la mezcla para las diarreas

NOTA

El conjunto de **plátano con manzana** traerá consigo **muchos beneficios**, pero principalmente ayudará a tener una mejor digestión ya que evitará la diarrea y el estreñimiento gracias a su alto contenido en fibra, por lo que estabilizará el sistema digestivo, normalizando el tránsito intestinal.

VIDEO PRESENTACIÓN

POMADA PARA LOS CALLOS DE LOS PIES

Mª LUISA VICUÑA

¿QUÉ NECESITAMOS?

Hojas de aloe vera
Sal

CÓMO SE PREPARA

Solo precisamos de dos o tres hojas grandes que cortaremos de la planta por la base, lo más cerca del tallo posible. Las pondremos en un recipiente con agua con un poco de sal, sumergiendo la parte cortada y manteniéndolas en posición vertical. Las dejaremos 24 horas.
Retira las hojas y extrae la pulpa. Para ello, se cortan longitudinalmente y se separan en dos mitades. Con una cuchara sopera se rasca la pulpa, transparente, para separarla de la corteza, de color verde y dura. Desechamos la corteza y nos quedamos con la pulpa.
Colocaremos toda la pulpa que hayamos podido obtener en un vaso de batir a baja velocidad para que la pulpa se homogenice hasta alcanzar la textura de un gel.

CÓMO SE APLICA

Limpia o sumerge los pies en agua tibia, sécalos muy bien y extiéndeles el producto del aloe vera con un suave masaje hasta dejarlos bien impregnados. Déjalo actuar hasta que se seque.

NOTA

La planta de **aloe vera** contiene un **gel rico en vitaminas, minerales** y muchos otros compuestos nutricionales que durante años han servido para aliviar problemas de salud y hacer tratamientos de belleza gracias a sus propiedades cicatrizantes.
Utilizado como remedio para eliminar las durezas de los pies puede ser bastante eficaz, ya que cuenta con una poderosa **acción humectante** que reblandece la piel para ayudar a eliminar la piel muerta.

ORIGEN DEL REMEDIO

HOJAS DE OLIVO PARA LA TENSIÓN

PILI LANA

¿QUÉ NECESITAMOS?

Hojas de olivo
Cazuela para cocer las hojas

CÓMO SE PREPARA

Se recogen las hojas del olivo, soltándolas de las ramas. Se extienden en un papel para que se sequen y cuando ya están secas, se hace una infusión.

CÓMO SE APLICA

Colar la infusión y tomar el caldo

NOTA

El **té de hojas** de olivo ayuda a **relajar los vasos sanguíneos**, causando vasodilatación y la reducción de la presión arterial, razón por la cual puede emplearse en casos de **hipertensión**, **angina**, **arritmias** y otros problemas circulatorios.

VIDEO PRESENTACIÓN

SALVADO PARA LAS ANGINAS

Mª CARMEN DÍEZ

¿QUÉ NECESITAMOS?

Salvado de trigo ni tratado ni modificado (tampoco al vapor)
Un paño o una media vieja

CÓMO SE PREPARA

Calentar, a fuego lento, un bol de salvado (en seco) removiendo con una cuchara de madera.

CÓMO SE APLICA

Hacer una cataplasma caliente (lo más caliente que se pueda soportar sin quemarse; cuidado con los\as niños\as, que son más sensibles) con un paño y colocarlo alrededor del cuello y no quitarlo hasta después de 4-8 horas.

NOTA

El **salvado de trigo** tiene múltiples beneficios como el **control de nivel de azúcar** en sangre, regular el **colesterol malo** y combatir el **estreñimiento**.

VIDEO PRESENTACIÓN

AJOS PARA LOS CALLOS PIES

PILI LANA

¿QUÉ NECESITAMOS?

Ajos
Cuchillos
Tinto

CÓMO SE PREPARA

Se corta el ajo en láminas o por medio y se coloca sobre el callo. Tapándolo con un tinto, se deja actuar toda la noche.

CÓMO SE APLICA

Lo pondremos las veces que sea necesario hasta que el callo ablande y podamos quitarlo.

NOTA

Algunas propiedades y beneficios del **ajo** es que es un **potente anticoagulante**, contribuyendo a diluir la sangre y prevenir la trombosis, tiene **efectos antibacterianos**, reduce el colesterol, actúa sobre la presión sanguínea, y es **antioxidante**.

ORIGEN DEL REMEDIO

SAL Y AGUA PARA RETORCEDURAS Y ESGUINCES

CARMEN SOS Y Mª JOSÉ GARCÍA

¿QUÉ NECESITAMOS?

Sal gorda
Agua
Trapo venda

CÓMO SE PREPARA

Hacer una mezcla de la sal con el agua, que quede una masa dura para que luego se endurezca como una escayola.

CÓMO SE APLICA

Se coloca en la zona afectada tapada con un trapo y luego una venda. Dejar actuar toda la noche o si es por el día, dejar actuar 4 o 5 horas.

NOTA

Entre otros, los beneficios de consumir ***sal*** *principalmente son: potencia el sabor de los alimentos, favorece una correcta digestión, favorece la eliminación de líquidos en el cuerpo, lo que provoca que estimule el apetito y es* ***vital para el*** *correcto funcionamiento del* ***sistema nervioso*** *relajando los músculos y regulando los impulsos nerviosos. Pero como en todo,* ***en exceso la sal es perjudicial****, así que es su justa medida.*

VIDEO PRESENTACIÓN

ORTIGAS PARA LOS HUESOS Y ARTICULACIONES

PILI LANA

¿QUÉ NECESITAMOS?

Ramo de ortigas
Almirez
Pañuelo limpio para tapar

CÓMO SE PREPARA

Se cogen las ortigas con el rabo incluido, se colocan en el almirez y se machacan poco a poco hasta conseguir una masa o puré.

CÓMO SE APLICA

Este puré lo aplicamos y lo dejamos actuar tapado con el pañuelo en el lugar donde tengamos el dolor ya sea en la espalda, tobillo o rodilla.

NOTA

Las **ortigas** tienen multitud de nutrientes que actúan como **antioxidantes** y propiedades benéficas como su **poder antiinflamatorio** o a nivel dermatológico para tratar problemas del cabello.

VIDEO PRESENTACIÓN

TOMILLO PARA BRONQUIOS Y FLEMAS

TERESA DÍAZ

¿QUÉ NECESITAMOS?

Tomillo
Agua
Cazuela

CÓMO SE PREPARA

Coger el tomillo del campo, la parte de más afuera, dejar secar y conservarlo en un sitio seco.

CÓMO SE APLICA

Hacer una infusión con agua y tomillo y tomarlo por la mañana.

NOTA

El **tomillo** además de ser una hierba aromática muy apreciada en la cocina, es **usado** como **planta medicinal desde la antigüedad**. En Grecia lo usaban para curar heridas, en Egipto para los embalsamientos y en la Edad Media para curar muchas enfermedades. Además, esta planta tiene **propiedades antibacterianas**, antivíricas, antiinflamatorias, **expectorantes**, digestivas, **mucolíticas**, hipotensivas, antioxidantes, carminativa, analgésicas, antisépticas, antifúngicas, demulcentes, **antitusivas** y diuréticas...

ORIGEN DEL REMEDIO

PLANTA PARA LAS VERRUGAS

PILI LANA

¿QUÉ NECESITAMOS?

Celidonia

CÓMO SE PREPARA

No necesita preparación.

CÓMO SE APLICA

Aplicar el líquido blanco que sale al arrancar la hoja, sobre la verruga. Aplicar las veces que sea necesario, pero todos los días no porque es demasiado y será fuerte.

NOTA

El **látex fresco de la celidonia** presenta una clara **acción antimicótica**, queratolítica y antiviral. Se ha mostrado efectiva para tratar tanto las **verrugas planas** -que aparecen en los dedos de la mano-, **las plantares** -en las palmas de los pies-, como las **verrugas pediculares**, que suelen manifestarse en el cuello, las axilas o en la cabeza. Aplicado de forma regular, favorece la descomposición de la excreción que compone la verruga, impidiendo el crecimiento de las células.

ORIGEN DEL REMEDIO

RELAJACIÓN PARA LOS NERVIOS

Mª JESÚS ELRÍO

¿QUÉ NECESITAMOS?

Nuestra atención

CÓMO SE PREPARA

No necesita preparación. Solo un espacio tranquilo y en silencio.

CÓMO SE APLICA

Cerrar los ojos e imaginar el paisaje (sendero, camino con río, mar, etc.) que te guste y con la persona que más quieres, que esté o que te haya dejado y camine de la mano con ella disfrutando, coge un cestillo y recoge verdura en la huerta y disfruta de todo.

NOTA

La **meditación** es un entrenamiento de **la mente** que busca una **mayor libertad mental y emocional**. El estrés es muy dañino tanto para nuestra mente como para nuestra salud, ya que provoca ansiedad. Por suerte, la relajación conseguida a través de la meditación resulta de mucha ayuda.
Se ha demostrado que algunos de los beneficios de la meditación son **la reducción** de la **tensión muscular**, la **disminución** de la **presión sanguínea** y la mejora del ritmo cardíaco, ¡e incluso mejora las ondas cerebrales!

ORIGEN DEL REMEDIO

meditación de campo

meditación de mar

LIMPIEZA

LIMÓN Y SOL PARA LAS MANCHAS

JOSEFINA GARCÍA

¿QUÉ NECESITAMOS?

Limón
Jabón chimbo

CÓMO SE PREPARA Y APLICA

Las manchas de óxido que aparecen en la ropa se quitan con limón y después poniendo la prenda al sol.
Para manchas más rebeldes, frotamos con jabón chimbo y también la dejaremos al sol, sin aclarar. Después de un rato la lavaremos.

NOTA

Antiguamente se **blanqueaba la ropa con ceniza y agua hirviendo** y se dejaba al sol, a esto le llamábamos hacer la colada.

ORIGEN DEL REMEDIO

VINAGRE PARA LA LIMPIEZA

Mª CARMEN ZÚÑIGA, LOLA ARZOZ Y JOSEFINA GARCÍA

¿QUÉ NECESITAMOS?

Vinagre

CÓMO SE PREPARA

No necesita preparación.

CÓMO SE APLICA

El vinagre tiene muchos usos en la limpieza. Para quitar la comida que se queda adherida en las perolas, basta con dejarlas con agua y vinagre durante un rato para que se despegue la comida.
El vinagre con sal fina también es muy bueno para quitar la cal.
Lo utilizaremos también para la limpieza de cristales junto con papel de periódico, cuanta más tinta tenga la hoja del periódico mejor.
Y, por último, como suavizante para el cabello, en la última aclarada te aplicas vinagre y el pelo se queda mucho más suave.

NOTA

El **vinagre** blanco es un **potente desinfectante natural**. Podrás utilizarlo en cualquier superficie de tu casa: suelos, azulejos, cristales, e incluso para eliminar pesticidas de frutas y verduras.

ORIGEN DEL REMEDIO

AGUA OXIGENADA PARA MANCHAS DE SANGRE

Mª CRUZ ZUDAIRE

¿QUÉ NECESITAMOS?

Agua oxigenada
Un cubo donde poner a remojo

CÓMO SE PREPARA

No es necesario preparación

CÓMO SE APLICA

Aplicar agua oxigenada en la mancha de sangre que tengamos en la ropa y poner a remojo en agua caliente durante un rato. Repetir la misma operación todas las veces que haga falta hasta que se quite la mancha.

NOTA

El **agua oxigenada** es un limpiador desinfectante muy eficaz, sobre todo en la limpieza de superficies inanimadas. Es capaz de **eliminar microorganismos** como las bacterias, las levaduras, los hongos o las esporas.

ORIGEN DEL REMEDIO

AMONIACO PARA LIMPIAR CRISTALES

Mª CRUZ ZUDAIRE Y Mª ANDIÓN IZU

¿QUÉ NECESITAMOS?

Agua
Amoníaco
Alcohol

CÓMO SE PREPARA

Mezclar en un cubo el agua, el amoniaco y alcohol.

CÓMO SE APLICA

Para limpiar los cristales y que queden perfectos hay que procurar hacerlo cuando no les pegue el sol. Con un trapo de algodón ir limpiando los cristales con la mezcla que hemos hecho.

NOTA

El amoniaco es un gas incoloro que se encuentra en la naturaleza y se produce cuando se descompone la materia orgánica.
Este elemento químico se utiliza para la fertilización de terrenos y también para la fabricación de muchos productos de limpieza.
El **amoniaco** sirve **para limpiar todo tipo de superficies**, para sacar las manchas de aceite o grasa, para limpiar las manchas de vino y por supuesto para limpiar los vidrios.

VIDEO PRESENTACIÓN

HACER JABÓN PARA ROPA

JESÚS CIORDIA

¿QUÉ NECESITAMOS?

Tocino
Olla

CÓMO SE PREPARA

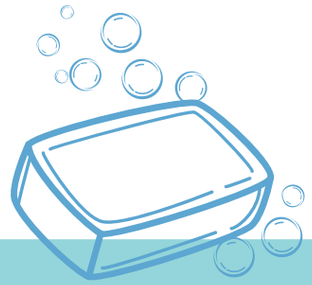
El tocino que no se puede comer se aprovecha para hacer jabón chimbo para la ropa. Se pone a cocinar en una olla al fuego y se remueve. Se deja enfriar.

CÓMO SE APLICA

Con ese jabón se lava la ropa.

NOTA

Para obtener **jabón** se debe **mezclar** una **grasa** bien de origen animal o de origen vegetal **con un hidróxido** (de sodio o potasio). Si queremos hacer una pastilla de jabón duro, lo ideal será elegir un alto porcentaje de grasas sólidas como la manteca o el cerdo, en el caso de origen animal.



ORIGEN DEL REMEDIO

JABÓN CHIMBO PARA MANCHAS

Mª CRUZ ZUDAIRE

¿QUÉ NECESITAMOS?

Jabón chimbo

CÓMO SE PREPARA

No necesita preparación

CÓMO SE APLICA

Frotar en las manchas de ropa con el jabón chimbo y poner la ropa al sol encima de la hierba.

NOTA

El jabón **chimbo** es un estupendo **quitamanchas**. Sirve también para la **higiene del cuerpo** e incluso para **lavar los platos**. Su **pH neutro de 5,5** y sin apenas perfume hace que sea apto para la mayoría de pieles.

ORIGEN DEL REMEDIO

LECHE PARA LA TINTA

Mª ANDIÓN IZU

¿QUÉ NECESITAMOS?

Leche

CÓMO SE PREPARA

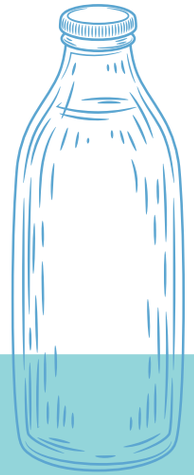
No necesita preparación.

CÓMO SE APLICA

Echar leche en la mancha de tinta de bolígrafo que haya en la ropa y poner a remojo en agua.

NOTA

La **leche** es una de las primordiales **fuentes de calcio** de la **naturaleza**, además de ser un alimento fundamental es uno de los productos más utilizados a la hora de **quitar manchas** de tinta de nuestra ropa. Esto es uno de los trucos más eficaces ya que permite quitar la suciedad de manera sencilla y rápida, por lo que quitar manchas de tinta con leche se convierte en uno de los métodos más usados para salir del apuro si tenemos algunas de nuestras prendas favoritas.



ORIGEN DEL REMEDIO

MANCHAS AMARILLAS EN LA ROPA BLANCA

CHARO GARCÍA

¿QUÉ NECESITAMOS?

Agua
Jabón chimbo o vinagre

CÓMO SE PREPARA

No necesita preparación anterior

CÓMO SE APLICA

Sacar la ropa que lleva guardada mucho tiempo en el armario, la cual ha podido ponerse amarilla y se mojan las prendas. A continuación, se frota con jabón chimbo por las zonas donde están amarillas. Y, por último, se extiende en el suelo para que le dé el sol y blanquear. Es importante que le dé el sol. Pero también se puede hacer dejando en remojo con vinagre durante un rato las prendas a blanquear y después ponerlas al sol.

NOTA

Sin duda esta es una ***forma ecológica de blanquear la ropa****. A diferencia de la ropa de color, que pierde su viveza bajo los rayos del sol; la ropa blanca sí se puede tender al sol. Hazlo durante las horas del día que más pegue el sol y bien estirada, como lo hacen las y los profesionales, para conseguir un correcto blanqueado. Si la prenda es acrílica, mejor que se seque a la sombra.*

ORIGEN DEL REMEDIO

TRUCOS

CONTRA EL FRÍO

Mª CARMEN ZÚÑIGA

¿QUÉ NECESITAMOS?

Ladrillo
Tela

CÓMO SE PREPARA

Calentamos el ladrillo en el horno.

CÓMO SE APLICA

En los días fríos, como no había calefacción en las casas, antes de irnos a la cama, envolvíamos el ladrillo caliente en una tela y lo metíamos en la cama para que nos calentara las sábanas.

NOTA

El único problema que este truco entraña es que debemos tener **cuidado** de que el **ladrillo no esté muy caliente** porque si no podríamos tener un susto.

ORIGEN DEL REMEDIO

AGUA PARA EL OLOR

LOLA GARRUÉS

¿QUÉ NECESITAMOS?

Agua

CÓMO SE PREPARA

No necesita preparación.

CÓMO SE APLICA

La mejor manera de acabar con el olor de manos y también con el jabón de la ropa y del lavavajillas, es con agua fría.

NOTA

Para deshacerse del **mal olor** en nuestras prendas, una de las opciones más recomendables es tenderla en **espacios abiertos al aire libre**. El aire que circule por las fibras de la tela acabará con esos olores.

ORIGEN DEL REMEDIO

CONSERVAR LOS CALBOTES

LUIS GANUZA

¿QUÉ NECESITAMOS?

Hojas de higuera

CÓMO SE PREPARA

No necesita preparación.

CÓMO SE APLICA

Poner unas hojas de higuera verdes alrededor de los calbotes para que no vayan los bichos.

NOTA

Las **hojas de higuera** se pueden secar y emplear en infusiones o también pueden utilizarse para envolver verduras, carnes o pescados y cocinarlas a la parrilla, horno, vapor... Las hojas **transmiten** a los alimentos un **sabor algo ahumado y afrutado**, y un distinto aroma a coco. También se utilizan en la elaboración de jarabes para el glaseado de carnes o para aromatizar cócteles.

ORIGEN DEL REMEDIO

AFLOJAR TORNILLOS

JAVIER LANDER

¿QUÉ NECESITAMOS?

1 Botella de Coca-Cola

CÓMO SE PREPARA

No necesita preparación.

CÓMO SE APLICA

Si tenemos unos tornillos difíciles de soltar, con óxido adherido, un truco que funciona es mojarlos bien con Coca Cola y la bebida hará su efecto desatornillador.

NOTA

La **Coca-Cola**, igual que los productos que se utilizan para limpiar metales o desatascar tuberías, es un **líquido con pH ácido**. Esa acidez se debe principalmente a uno de sus componentes, el ácido fosfórico, que se utiliza precisamente como limpiametales.

VIDEO PRESENTACIÓN

LA OCHENA

ISABEL GALDEANO

¿QUÉ NECESITAMOS?

Una ochena o moneda
Una venda o pañuelo para sujetarla

CÓMO SE PREPARA

Se pone la moneda encima del golpe que nos hemos dado para impedir que salga el chichón.
Con la venda o pañuelo la sujetamos fuerte para que no se caiga.

CÓMO SE APLICA

Se deja durante unas horas sobre el golpe. El frío y la presión de la moneda sobre el golpe, evita que salga la hinchazón.

NOTA

Una **ochena** es una **moneda** de **diez céntimos de peseta** que se denominaba así en Navarra durante siglos.

ORIGEN DEL REMEDIO

ATRAPAR MOSCAS

PACO TABAR

¿QUÉ NECESITAMOS?

Tiras de papel de pan o
bolsas de papel.
Agua
Azúcar
Miel

CÓMO SE PREPARA

Cortamos en tiras no muy estrechas el papel de pan o una bolsa de papel y hacemos unos pequeños agujeros en cada tira, para pasar un cordel para colgar. En una olla calentamos, poco a poco, medio vaso de agua con otro de azúcar y tres cucharadas de miel. Removeremos hasta lograr un mejunje pegajoso y vertemos la mezcla en un plato para impregnar las tiras.

CÓMO SE APLICA

Colgamos las tiras en el lugar donde queremos atrapar las moscar y esperar a que 'caigan como moscas'.

NOTA

Los tomates, melones, calabacines, uvas y otras **comidas perecederas** como plátanos, patatas o cebollas, **atraen a las moscas**. Y la cerveza también.

ORIGEN DEL REMEDIO

ABLANDAR TOALLAS

LUIS GANUZA

¿QUÉ NECESITAMOS?

Sal
Agua
Vinagre

CÓMO SE PREPARA

No necesita preparación.

CÓMO SE APLICA

Poner a remojo las toallas con sal y agua, y/o también un poco de vinagre. Después lavar con normalidad.

NOTA

El **vinagre es un buen aliado para suavizar toallas**. Hay dos maneras posibles de usarlo. Antes de poner las toallas en la lavadora, llena un barreño con agua fría, y añade un poco de vinagre blanco y limón, sumerge las toallas y déjalo actuar. Después, enjuaga con agua fría y ponlas a lavar con normalidad. Otra opción es poner el vinagre en el compartimento del detergente de la lavadora para que haga su efecto durante el proceso de lavado.

ORIGEN DEL REMEDIO

MOVER ACEITE CALIENTE

Mª JESÚS SAN MARTÍN

¿QUÉ NECESITAMOS?

La olla o sartén con aceite caliente
Un cazo

CÓMO SE PREPARA

No necesita preparación.

CÓMO SE APLICA

Para vaciar la olla o sartén con aceite caliente a otro recipiente, y que no salpique, debemos colocar un cazo y el primer golpe tiene que caer sobre él y de esta manera no salpica. Para vaciar el aceite muy caliente, se pone una cuchara para que no se queme el otro recipiente.

NOTA

Los y las expertas recomiendan **no recalentar el aceite** más de la cuenta, lo que también implica **no reutilizarlo hasta el infinito**. Con dos o tres veces es más que suficiente para evitar la **aparición de sustancias nocivas para el organismo**, aunque sí puedes no hacerlo, mucho mejor. Por otro lado, algunas personas aseguran que el aceite de oliva no puede emplearse para freír. Nada más lejos de la realidad, eso sí, este no debe superar los 170ºC ni mezclarse con otros tipos de aceite.

VIDEO PRESENTACIÓN

ESPANTAR PÁJAROS

PILI LANA

¿QUÉ NECESITAMOS?

Papel de aluminio
Pinzas
Tiras de ramas

CÓMO SE PREPARA

Preparar trozos de papel de aluminio y tiras de ramas fuertes.

CÓMO SE APLICA

Colocar en vertical las tiras de ramas y con pinzas poner de manera intermitente trozos de papel de aluminio. Con esto logramos espantar a los pájaros que van a tirar la tierra o las plantas que tengamos en la terraza o jardín, y así conseguimos que no se coman las semillas tampoco.

NOTA

Los **repelentes visuales** acostumbran a ser una **solución muy efectiva** para **ahuyentar palomas** y otros pájaros en diversas situaciones. Este que os presentamos es muy efectivo pero existente muchos otros, que se pueden preparar con objetos reflectantes.

VIDEO PRESENTACIÓN

CONSERVAR LA LECHUGA

Mª JESÚS SAN MARTÍN

¿QUÉ NECESITAMOS?

Papel de periódico y una bolsa de plástico

CÓMO SE PREPARA

No necesita preparación.

CÓMO SE APLICA

Para que la lechuga se conserve mejor en el frigo se envuelve en papel de periódico y en una bolsa de plástico cerrada. De esta manera, dura más días fresca.

NOTA

En el momento de preparar la **lechuga** para su conservación debe de estar **bien fresca**. Si la lechuga ya está un poco pasada no servirá de la misma manera.

VIDEO PRESENTACIÓN

REMEDIOS
DE TODA UNA VIDA

BIZITZA OSOKO
ERREMEDIOAK

REMEDIOS
DE TODA UNA VIDA

BIZITZA OSOKO
ERREMEDIOAK

RESIDENCIA de ANCIANOS SAN JERÓNIMO

Gobierno de Navarra | Nafarroako Gobernua