REMEDIOS CASEROS

PARA VARIAS DOLENCIAS

No Vaya Al Doctor, Utilice Los Remedios Caseros De La Abuela...

- **Más de 20 remedios caseros para las dolencias más comunes**
- **Remedios para la tos, gripe, ulceras, mal aliento, dolores de cabeza y más…**
- **Además los increíbles beneficios del bicarbonato de sodio y elvinagre**

Dr. Joseph Mercola

Indice

Intro 3

Dolencias

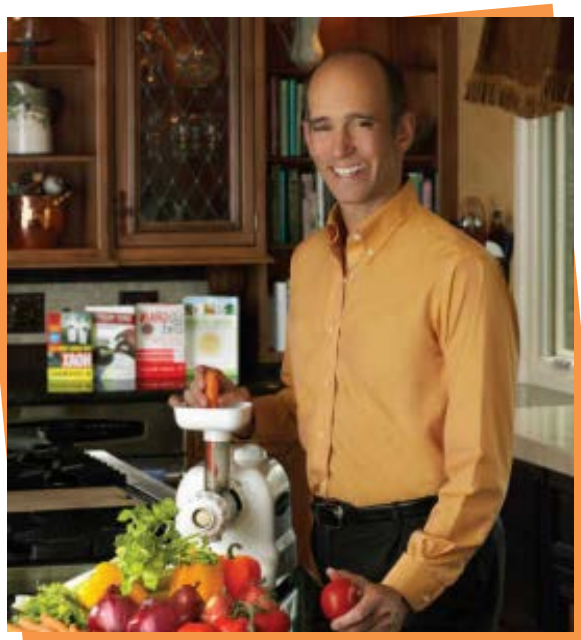
Ansiedad 4
Dolor de Cabeza 4
Dolor de Garganta 5
Dolor de Muelas 6
Problemas para Dormir 7
Eczema 8
Hipo 8
Hongos en las Uñas 9
Mal Aliento 9
Mareos 10
Moretones 11
Picaduras de Insecto 11
—
Reflujo Acido 15
Resfriados o Gripes 19
Sistema Inmunológico 20
Inflamación e Infecciones en General 21
Tos 22

Ingredientes

Aceite de Coco 23
Aceite de Ricino 26
Bicarbonato de Sodio 27
Vinagre 29

Referencias

Fuentes y Referencias 32



Las prácticas curativas de antaño; remedios naturales que han sido utilizados por diferentes generaciones, perdieron bastante popularidad con la llegada de la medicina moderna que tiene una pastilla para cada problema. Pero, ¿acaso significa que la abuela y todas las mujeres del pasado, estaban equivocadas?

Claro que no.

Cuando analizamos la ciencia, resulta que su abuela no estaba tan equivocada con esos remedios caseros de los que a menudo hablaba. Por ejemplo: es verdad que las aceitunas pueden ayudar a evitar el mareo por movimiento—pero siempre y cuando las coma rápidamente después de los primeros síntomas. Eso es porque las aceitunas contienen tanino que ayuda a eliminar la saliva que provoca las nauseas.

También es absolutamente cierto que la avena tiene propiedades anti inflamatorias y que una fina mezcla de la misma puede ayudar a aliviar el eczema. Los poderes neutralizadores del yogur y otros probióticos pueden también ayudar a eliminar el mal aliento.

Si tiene dolor de garganta, haga gárgaras con agua de sal, para el hipo, tome una cucharadita de azúcar y para los dolores de cabeza, mastique un lápiz— el funcionamiento de todos ellos, tiene una razón científica.

Y a pesar de que no existen estudios que apoyan el VapoRub para curar los hongos de las uñas de los dedos de los pies, muchas personas que han usado este remedio han reportado un gran éxito.

En este libro electrónico revisaremos mis propias recomendaciones para las dolencias más comunes…¡póngalas en práctica y Tome Control de Su Salud!

Dr. Mercola

Ansiedad

Frote un poco de aceite de lavanda en las sienes, debajo de la nariz y en la parte interior de las muñecas para un calmante natural para el estrés, también puede ayudar a aliviar el dolor de cabeza y promover el sueño reparador.

Nuez moscada: De acuerdo con un estudio publicado en el *Journal of Medicinal Food*, un extracto de semillas de nuez moscada provocó un importante efecto antidepresivo en ratones, en algunas dosis es comparable con la potencia de los antidepresivos impramina y fluoxentina. De hecho, reducir la ansiedad y tratar el insomnio son dos problemas tratados tradicionalmente con la nuez moscada.	**Sal natural:** De acuerdo con un estudio publicado en el 2008 en la revista Physiology & Behavior, la sal podría tener una sustancia natural que mejora el estado de ánimo. La deficiencia de sodio puede inducir cambios en el comportamiento como menos motivación, fatiga y sentimientos de depresión. Sin embargo, es importante entender que la sal de mesa común y la sal utilizada en los alimentos procesados es una variedad altamente procesada y NO es igual de benéfica que la sal natural que su cuerpo necesita para desempeñar sus funciones vitales, incluyendo el mantenimiento de una función cerebral adecuada. Así que cuando agregue sal a su comida, asegúrese de utilizar sal natural, sin procesar como la sal del Himalaya.

Dolor de Cabeza

La prevención de las migrañas comienza evitando los factores desencadenantes. Muy a menudo esto significa comer alimentos enteros saludables (evitando los procesados) y controlar eficientemente su estrés. Seguir mi plan de nutrición parece reducir las migrañas en un 80%, aunque toma un poco de tiempo para que empiece a funcionar. Es un cambio de vida, no una solución rápida y fácil. Evitar el trigo, cereales, azúcar y todos los fluidos excepto el agua parecen ser particularmente eficaces.

El ejercicio regular también puede ayudar a mantener controladas las migrañas al mejorar la respuesta al estrés, junto con los procesos inflamatorios subyacentes que pueden desencadenar las migrañas. Esas son las cosas en las que puede centrarse que le ayudaran a reducir sus migrañas por completo. Dicho esto, en caso de que experimente un ataque de migraña y necesite alivio inmediato, puede probar una o más de las siguientes recomendaciones:

Estimule la capacidad analgésica de su cuerpo. Al poner presión sobre un nervio justo debajo de la ceja, puede hacer que su glándula pituitaria libere inmediatamente endorfinas analgésicas	**Técnicas de Liberación Emocional (EFT)** las personas que apenas introdujeron esta técnica por si solos eliminan entre el 50 y el 80% de dolor y en muchos casos, el alivio es total y permanente. Usos más sofisticados de un experto de EFT pueden resultar necesarios para algunos pacientes con migraña
Tome un par de cucharadas de pimienta de cayena en un vaso de agua. Las endorfinas son liberadas por el cerebro cuando la cayena llega al revestimiento del estómago. Otra alternativa es tomar una cucharada de pasta de wasabi	**Aroma de manzana verde.** Un estudio encontró que dicho aroma alivia significativamente el dolor de la migraña. Esto también puede funcionar con otros aromas de su agrado, por lo que sería prudente consultar con aromaterapista
Compresas calientes/frías: alterne compresas calientes y frías en la frente y/o detrás del cuello	**Masajee** las orejas, lóbulos de las orejas, y la "corona" de la cabeza - el anillo de los músculos que rodean la cabeza

Dolor de Garganta e Infecciones Respiratorias Superiores

Existe bastante evidencia que muestra que la Vitamina D juega un papel importante en el sistema inmunológico, por lo que mantener niveles óptimos de Vitamina D es su defensa principal contra todo tipo de infecciones, incluyendo las infecciones respiratorias superiores.

La deficiencia de vitamina D durante el invierno (que es lo que su cuerpo produce como respuesta a la exposición solar) ha sido implicada en el aumento estacional de la gripe y los resfriados, además un gran número de estudios sugieren una relación entre los niveles bajos de vitamina D en la sangre y un alto riesgo de infecciones respiratorias.

Otro tratamiento muy simple y barato que es sorprendentemente eficaz contra las infecciones respiratorias superiores es el peróxido de hidrogeno.

Muchos pacientes de mi Centro de Salud Natural tienen resultados notorios después de 12 o 14 horas de haber administrado unas pocas gotas del 3% de peróxido de hidrogeno (H202) en cada oído. (Una botella de peróxido de hidrogeno en una solución del 3% la puede encontrar en la farmacia por unos pocos dólares). Usted escuchara burbujeo, esto es muy normal y probablemente sentirá una sensación de pinchazo. Espere hasta que el burbujeo y la pinchazo desaparezcan (normalmente entre 5 y 10 minutos). Posteriormente, séquelo y hágala mismo con el otro oído.

Para curar el dolor de garganta, trate de hacer gárgaras con una mezcla de miel. Solo asegúrese utilizar la miel cruda sin procesar, ya que casi la mayoría de la miel en los Estados Unidos está altamente procesada o refinada, y como la mayoría de los alimentos refinados pueden promover las enfermedades y dañar su salud en lugar de mejorarla.

También pruebe hacer un té de la hierba equinácea, ya que puede ayudarle a combatir el resfriado común. El té de Golden Seal ayuda a tratar infecciones de las vías respiratorias, infecciones en los ojos e incluso las infecciones por hongos. El té de jengibre caliente o de saúco pueden ayudar a calmar el dolor de garganta.

Dolor de Muelas

Cuando se diluye, el aceite de clavo se puede usar para adormecer las encías, la boca y los dientes durante un dolor de muelas, lo cual es especialmente útil si usted no puede a ver a su dentista biológico de inmediato. Debido a que el clavo tiene propiedades anti-bacterianas, también puede ayudar a evitar que las infecciones de los dientes se propaguen.

Problemas para Dormir

La valeriana es uno de los remedios más comunes utilizados para tratar el insomnio. Los estudios han descubierto que la valeriana mejora:

- El sueño profundo
- La rapidez para quedarse dormido y
- La calidad del sueño en general

Sin embargo hay que tomar en cuenta que las hierbas pueden afectar a las personas de manera diferente y cerca del 10% de las personas que toman valeriana en realidad tienden a sentirse *energizados,* lo cual puede hacer que se mantengan despiertos…

En el estudio realizado, un 30% de las mujeres posmenopáusicas que participaron en una prueba aleatoria de triple ciego controlada mostraron una mejoría en la calidad de su sueño después de tomar 530 mg de valeriana 2 veces al día durante 4 semanas. Los autores concluyeron que:

> *"La valeriana mejora la calidad del sueño en mujeres menopaúsicas que sufren de insomnio. Los resultados de este estudio respaldan la reportada efectividad de la valeriana en el manejo clínico del insomnio."*

Un estudio previo, publicado en el 2001, también encontró que las personas que se mantienen despiertas durante la noche de manera regular, plagadas de pensamientos sobre el trabajo, problemas personales u otros eventos estresantes de la vida podrían encontrar un tipo de alivio en hierbas como la valeriana y la kava. En ese estudio, los adultos que habían sufrido de insomnio inducido por el estrés durante más de 15 años, primero recibieron 120mg de kava al día durante 6 semanas. Entonces, después de 2 semanas sin tratamiento recibieron 600 mg de valeriana al día durante otras 6 semanas.

En general, los participantes reportaron que ambas hierbas aliviaron de manera significativa sus síntomas en general producidos por el estrés y el insomnio y aunque la mayoría, un 58%, no reportó efectos secundarios por parte de ninguno de los tratamientos, algunos si lo hicieron.

- El 16% reportó sueños vividos después de tomar valeriana y
- El 12% experimentó mareos con la kava

Aquí le doy otros 33 secretos para dormir bien, clic aquí.

Eczema

Una forma muy simple y barata de aliviar la picazón característica de eczema es poner una compresa de agua salada en el área afectada. Asegúrese de utilizar sal natural de alta calidad, como la sal del Himalaya. Basta con hacer una solución con agua caliente, empape un8a compresa, y aplique la compresa sobre la zona afectada. ¡Usted se sorprenderá al descubrir que la picazón prácticamente desaparecerá!

También es recomendable asegurarse de que su piel este perfectamente hidratada. Las cremas para la piel a menudo no son las indicadas, lo importante sería hidratar su piel desde el interior mediante el consumo ácidos grasos de omega-3 de alta calidad, como el aceite de kril. También me parece útil incluir un poco de ácido gamma linoleico, por lo general en forma de aceite de onagra, ya que esto funciona muy bien para el eczema.

Además, las alergias a los alimentos juegan un enorme papel en el eczema. En mi experiencia, el agente infractor más común es el trigo, o más específicamente, el gluten. Evitar el trigo y otros granos que contienen gluten, debe ser su primer paso.

Evitar los granos también reducirá la cantidad de azúcar en su sistema, que normalizara los niveles de insulina y reducirá todas las condiciones inflamatorias que pueda tener, incluyendo la inflamación en la piel. Otros alérgenos comunes son la leche y los huevos. Le recomiendo que haga pruebas de eliminación con estos alimentos. Usted deberá ver mejoría en una semana, a veces menos, después de haber eliminado de su alimentación algunos de los alimentos que le estaba causando el problema.

Por último, pero no menos importante, la vitamina D a través de la exposición solar puede ser su mejor amiga cuando se trata de eczema y otras enfermedades de la piel, como la psoriasis.

Lo ideal sería que usted obtuviera su vitamina D a través de la exposición solar adecuada, ya que la radiación UVB en la piel no sólo va a metabolizar la vitamina D, sino también ayudará a restaurar la función óptima de la piel. Altas cantidades de exposición a los rayos UVB directamente sobre la piel afectada - pero no al grado de causar quemadura solares – mejorará en gran medida la calidad de su piel.

Si usted no puede tomar suficiente sol durante los meses de invierno, una cama de bronceado segura podría ser suficiente. Una cama de bronceado segura proporcionará las longitudes de ondas optimizadas en forma de rayos UVA y UVB sin la exposición peligrosa a los campos electromagnéticos.

Hipo

Definitivamente NO utilice azúcar para el hipo. Existen mejores opciones que no hacen que sus niveles de insulina se disparen.

Un método interesante que parece funcionar muy bien es hacer que alguien le apriete el trago del oído para cerrar el canal del oído mientras toma un vaso lleno de agua. Este ha sido el remedio más eficaz que he utilizado para el hipo. Es muy raro que no funcione.

Hongos en las Uñas de los Dedos de los Pies

Curiosamente, hace 5 años publique un video sobre la recomendación dudosa del uso del Vick VapoRub para curar los hongos en las uñas de los pies. La respuesta de los lectores fue increíble.

Cientos de personas me escribieron para confirmar el resultado increíble que tuvieron.

Mi experiencia me dice que cuando una gran cantidad de personas experimentan algo positivo, esto probablemente tiene un mérito. Bueno, a pesar de que aún no puedo explicar la razón de porque funciona, parece algo bastante inofensivo que vale la pena probar. Si alguna vez usted ha tenido hongos en las uñas de los dedos, sabe que es un problema molesto que pude durarle años sin ninguna solución, por lo tanto, este simple remedio puede ser una bendición para muchas personas.

Una forma de reducir el riesgo de infecciones en las uñas de los dedos es reduciendo el consumo de azúcar, ya que esta alimenta al hongo. Pasar tiempo en el océano de manera regular podría ayudar.

Yo tuve problemas de esta índole y nunca encontré una receta o medicamento natural que en verdad funcionara hasta que empecé pasar el invierno en ambientes sub tropicales. Hace casi un año y medio, tuve una recaída por usar zapatos de neopreno de cinco dedos por seis meses y sin calcetas.

Sin embargo, cuando pase el invierno en un ambiente sub tropical sin usar zapatos y exponiendo mis de dedos de los pies al sol todos los días, el problema desapareció. Los rayos UV fueron la solución del problema. Sin el uso del VapoRub. Este proceso funciona mediante la exposición diaria al sol durante 4-6 meses, en conjunto con el uso de sandalias la mayoría del tiempo para que no haya humedad ambiental para que crezca el hongo.

Mal Aliento

Cuando se trata de recomendar el uso del yogur para combatir el mal aliento, tenga cuidado con los detalles, debido a que la mayoría del yogur comercial en la actualidad, está cargado de azúcar y es hecho de leche pasteurizada. NO es recomendable utilizar este tipo de yogures ya que probablemente le hará más mal que bien.

Solo utilice yogurt tradicionalmente fermentado, así como Bulgaros o Kefir que es hecho de leche entera y sin azúcar. Otra alternativa es el consumo de alimentos tradicionalmente fermentados (como él Natto o Tempeh) o tomar un probiótico de alta calidad.

¿Cómo puede ser que estos alimentos y bacteria puedan ayudar a combatir el mal aliento?

Debido a que la halitosis o mal aliento es típicamente causado por enfermedades sistemáticas, gastrointestinales y/o trastornos tracto respiratorios y el metabolismo microbiano de su lengua, saliva o placa dental-- todos ellos son indicadores de un desequilibrio sistemático que puede ser aliviado con probióticos en forma de suplemento oral o alimentos fermentados.

Además, para restablecer la bacteria benéfica en su intestino, yo le recomiendo limitar el fertilizante principal para la bacteria que causa el mal aliento, el AZUCAR y los granos que se descomponen rápidamente el azúcar. Esto quiere decir que debe eliminar todo los alimentos procesados (que tienen altas cantidades de granos y azucares/jarabe de maíz de alta fructosa) ya que hacen que las bacterias que provocan el mal olor se reproduzcan sin control.

Tenga en mente que los enjuagues bucales solo son eficaces contra el mal aliento que es causado por los factores intraorales. Hacer gárgaras con los enjuagues bucales no le ayudara en nada si el problema es originado por un desequilibrio de su bacteria en su tracto intestinal.

Mareos por Movimiento

Las aceitunas podrían ser de gran ayuda, pero el jengibre es incluso mejor. Ha sido utilizado tradicionalmente para curar las nauseas, y también parece funcionar muy bien contra el mareo por movimiento. Para hacer un té, simplemente rebane una pequeña porción de jengibre, sumérjalo en agua caliente por 30 segundos o más de ser necesario. El jengibre es muy potente, por lo tanto, tómelo en intervalos de 30 segundos – puede amargarse rápidamente.

Alternativamente, como una rápida pero menos elegante solución, tome media cucharadita de jengibre, rebánelo finamente y cómaselo de esa manera. A mí me ha funcionado muy bien en todas las ocasiones que lo he necesitado. Probablemente es el alimento herbal más efectivo de todos los tiempos, por lo menos en mi propia experiencia.

Además del jengibre, el Centro Medico de la Universidad de Maryland también sugiere el uso de la menta y marrubio negro, los cuales son un remedio tradicional para el mareo por movimiento.

Estas hierbas pueden ser tomadas como:

- Extracto seco en forma de capsulas, polvo o tés.
- Extractos líquidos o tinturas.

Para hacer un té con hierbas secas, coloque una cucharadita de la hierba en una coladera y sumérjalo en una taza con agua caliente. Evite el azúcar, si realmente necesita azúcar, agregue un par de gotas de stevia líquida.

Otro excelente método que puede hacer al momento que se presente el mareo por movimiento, es la Técnica de Libertad Emocional (EFT por sus siglas en ingles). Esta técnica balancea su sutil sistema de

energía y relaja sus sensores de movimiento, esto posteriormente calmará los síntomas del mareo por movimiento y finalmente le permitirá disfrutar los placeres de su viaje.

Moretones

Tome las hojas exteriores de una col o repollo, rompa las crestas de las hojas y sumérjalas en agua muy caliente. A continuación, aplique a la herida (pero asegúrese de que no estén extremadamente calientes al ponerlas en la piel). Las compresas de hojas de repollo también se pueden utilizar para reducir la hinchazón de esguinces y pueden ayudar a aliviar la congestión mamaria para la lactancia materna.

También, puede remojar un algodón con vinagre de sidra de manzana sin diluir, y asegurarlo con un vendaje. Deje actuar durante 1 hora. Para moretones muy profundos, siga con gel o crema de árnica o crema. Las propiedades anti-inflamatorias del vinagre de sidra de manzana calma las heridas de la piel, y su ácido acético aumenta la circulación y curación.

Picaduras de Insecto

Haga su propio repelente utilizando cualquiera de estos aceites:

- Aceite de hoja de canela (un estudio encontró que era más efectivo para matar mosquitos que el DEET)
- Extracto de vainilla líquido mezclado con aceite de oliva
- Lave su piel con jabón de citronela y después úntese aceite esencial de citronela. La citronela de java es considerada la citronela de mejor calidad en el mercado
- Aceite de hierba gatera (de acuerdo con un estudio, este aceite es 10 veces más efectivo que el DEET)

Tratar las Picaduras con Hierbas y Otros Agentes Naturales

Una vez que ha sufrido una picadura, el objetivo cambia de repeler a tratar la roncha y la inflamación causada por la picadura. Afortunadamente, muchas hierbas y otros agentes naturales son calmantes para la piel y muchos tiene propiedades antiinflamatorias. Así que cuando lo pique un mosquito, pruebe lo siguiente:

Aloe Vera: contiene más de 130 compuestos activos y 34 aminoácidos	**Caléndula:** una hierba con propiedades calmantes, hidratantes y	**Manzanilla:** La hierba más calmante de todas, ya sea en un té o

que son beneficiosos para la piel	rejuvenecedoras	aplicada sobre la piel; rica en bioflavonoides apigenina, luteolina y quercetina
Canela: Además de repeler los mosquitos, la canela tiene propiedades antibacterianas y antifúngicas	**Pepinos:** eficaces para reducir la hinchazón	**Miel orgánica cruda:** una variedad especialmente poderosa es la miel de Manuka de Nueva Zelanda, de abejas que se alimentan de las flores del arbusto manuka, también conocido como "árbol del té"
Lavanda: Uno de los aceites esenciales más populares por su relajante aroma, la lavanda es calmante y antimicrobiana	**El aceite de Neem:** Eficaz contra las condiciones de hongos, forúnculos, eczema, y tiña, y que sin duda es útil para las picadura de insectos	**Aceite de árbol de té:** útil para curar las heridas, quemaduras, infecciones, y una multitud de otras afecciones cutáneas; también tiene propiedades antimicrobianas y antifúngicas
Albahaca: contiene alcanfor y timol, dos compuestos que pueden aliviar la comezón; machaque un poco de hierba fresca y aplíquela directamente a la picadura, o compre	**Limón y lima:** Ambos tienen propiedades contra la picazón, antibacterianas, y antimicrobianos; sin embargo, evite aplicar jugos cítricos en la piel este al aire libre, ya que podría ocasionar ampollas cuando	**Menta:** La sensación refrescante puede bloquear otras sensaciones, como la picazón, y proporcionar un alivio temporal; ya sea las hojas frescas machacadas o el aceite

aceite esencial	se expone a la luz solar	esencial
Jewelweed (Impatiens capensis**):** Una flor silvestre que crece en Norte América, útil para reducir la picazón de muchos tipos de enfermedades de la piel, incluyendo el roble venenoso y la hiedra [19, 20]	**Bolsita de té:** Deslizar una bolsa de té fría sobre sus picaduras puede ayudar, ya que los taninos en el té actúan como un astringente, para reducir la hinchazón	El vinagre de cidra de manzana**:** Agregue dos o tres tazas al agua de su tina y disfrute durante 30 minutos; la acidez ayuda a aliviar la picazón
Bicarbonato de sodio: Disuelva en la bañera y métase durante 30 minutos	**Hamamelis:** Haga una pasta de hamamelis y bicarbonato de sodio, y aplíquela directamente a la mordedura para reducir la inflamación	

Enfriar una bolsa de té y colocarla sobre las picaduras también puede ayudar, ya que los taninos en el té actúan como astringentes, reduciendo la hinchazón. Para las picaduras en todo el cuerpo, también puede probar remojarse en una bañera con agua tibia con dos a tres tazas de sidra de vinagre. La acidez del vinagre puede ayudar a detener la comezón. Alternativamente, disuelva bicarbonato de sodio en su bañera y métase durante unos 30 minutos. También puede mezclar bicarbonato de sodio con una pequeña cantidad de agua o agua de hamamelis para crear una pasta y aplicarla directamente en la picadura. El hamamelis funciona sinérgicamente con el bicarbonato de sodio, haciendo una potente mezcla para reducir la inflamación.

Quemaduras Solares

Tomar medidas para *evitar* que las quemaduras solares se produzcan es claramente la mejor acción que puede tomar. Pero en caso de llegar a exponerse en exceso, las siguientes estrategias pueden ayudar a acelerar la curación de la piel y a reducir al mínimo los daños. Una de las estrategias más eficaces de primeros auxilios que conozco es aplicar gel de sábila o aloe vera por vía tópica a la quemadura. Está cargado con gliconutrientes potentes que aceleran la curación. La sábila o aloe también es fácil de cultivar, si usted vive en una zona del sur, y es una planta medicinal excelente para mantener en su jardín de su casa (o mantener una maceta en el balcón).

Tiene que ser cuidadoso con la especie ya que muchos tienen hojas muy planas, prácticamente sin gel. Las mejores plantas tienen las hojas más gruesas. Son relativamente fáciles de propagar y puede sacar varias plantas de una en menos de un año. Ahora tengo cerca de cuatro docenas de plantas de aloe vera en mi propiedad, que utilizo tanto para uso oral como tópico. Después de cortar la hoja de la planta, corte primero los bordes espinosos, luego, con un pelador quiete la piel de uno de los lados. Aplíquela cinco veces al día hasta que su condición mejore.

La aplicación de compresas frías en la zona quemada también puede ayudar a disminuir el dolor Y ardor. Para evitar una mayor irritación, no lave la piel quemada por el sol con jabones fuertes.

Evite aplicar jalea de petróleo en la quemadura solar, ya que puede agravar la quemadura. También es un petroquímico que está cargado con toxinas que no desea en su sistema. Yo sugeriría nunca aplicar jalea de petróleo tópicamente. Además, no es aconsejable tomar medicamentos antiinflamatorios sin receta o analgésicos en la mayoría de los casos, ya que simplemente podrían empeorar su condición. Además de aloe vera/sábila, hay muchos otros remedios tópicos a base de alimentos que pueden ayudar a aliviar el dolor y acelerar la curación. Por ejemplo, puede utilizar:

Papas - Las papas tienen compuestos a base de almidón que pueden ayudar a aliviar las quemaduras solares. Corte una papa cruda en rodajas y frótelas o colóquelas sobre sus quemaduras dolorosas. También puede tratar de rallar una papa cruda y fría, y aplicarla en forma de cataplasma.	**Miel** - Los antiguos egipcios eran conocidos por utilizar la miel como un ungüento tópico para las quemaduras de la piel. Sólo asegúrese de utilizar miel de alta calidad, como la miel cruda orgánica, o la miel Manuka, que tiene cualidades medicinales muy potentes. El tipo de miel "grado A" que se encuentra en la mayoría de supermercados es más parecido al jarabe de maíz de alta fructosa, que es más probable que *aumente* la infección, y **nunca** debe ser usada para el tratamiento de heridas tópicas.
Vinagre - Se dice que el ácido acético que se encuentra en el vinagre reduce el dolor, la picazón y la inflamación. Agregue una taza de vinagre de sidra de manzana en el agua del baño y humedezca la zona quemada con ella. También puede funcionar como una aspirina natural. Simplemente aplique un poco de vinagre blanco a su quemadura solar, esto le	**Té verde** - la catequina del té verde y el ácido tánico ayudan a calmar el dolor de quemaduras solares. Remoje un par de bolsitas de té en agua fría. Puede utilizar cualquiera de las bolsas de té como una compresa fría sobre las áreas quemadas, o lavarse la cara suavemente con el extracto de té frío. Los estudios también sugieren que el consumo de sólo 2 tazas de té verde al día

dará un alivio inmediato de 20 minutos.	puede proporcionar beneficios adicionales para protegerse del sol.
Pepinos - Con el efecto refrescante del pepino, con simplemente colocarlo sobre las quemaduras solares está garantizado que proporcionara efectos calmantes inmediatos. También se puede utilizar como una pasta al machacarlo y aplicarlo sobre la piel.	**Lechuga** - Para aprovechar los beneficios calmantes de la lechuga, hierva las hojas en agua. Después de filtrar, deje que el líquido se enfríe. Manténgalo frio dentro del refrigerador. Con el uso de bolas de algodón orgánico limpio, aplique con cuidado el jugo de la lechuga sobre el área afectada.
Caléndula - Tiene propiedades naturales antiinflamatorias y curativas que son especialmente benéficas para las quemaduras. Aunque hay muchas cremas de caléndula que se venden en las farmacias de hoy en día, usted puede hacer su propia cataplasma de caléndula utilizando flores de caléndula frescas la cual le proporcionara una curación más rápida a las quemaduras del sol.	**Aceite de cilantro** - Para un efecto calmante, utilícelo como un aceite esencial frotándolo ligeramente sobre su quemadura.

Reflujo Acido y Ulceras

Además de enfocarse en su alimentación día con día y optimizar su flora intestinal, esta serie de estrategias puede ayudarle a mantener bajo control su acidez, sin medicamentos. Las siguientes sugerencias se han obtenido de una variedad de fuentes, incluyendo Everydayroots.com, que enumera 15 diferentes remedios naturales para la acidez estomacal; así como la investigación de la Escuela de Medicina de la Universidad de Maryland, el Centro Medico de Beth Israel/Diaconos, y otros.

Vinagre de sidra de manzana crudo y sin filtrar	El reflujo ácido por lo general es causado por tener *muy poco* ácido en el estómago. Usted puede mejorar fácilmente el contenido de ácido del estómago al tomar una cucharada de vinagre de sidra de manzana crudo y sin filtrar con un vaso grande de agua.

Betaína	Otra opción es tomar un suplemento de clorhídrico de betaína, que está disponible en las tiendas naturistas y sin receta médica. Usted tendrá que tomar todas las que sean necesarias para obtener la más mínima sensación de ardor y luego disminuirla a una cápsula. Esto ayudará a que su cuerpo digiriera mejor los alimentos, y también ayudará a matar la bacteria *H. pylori.*
Bicarbonato de sodio	La mitad de una cucharadita de bicarbonato de sodio (carbonato) en un vaso de 8 onzas de agua puede aliviar la quemadura del reflujo ácido, ya que ayuda a neutralizar los ácidos del estómago. Yo no recomendaría esto como una solución habitual pero seguro puede ayudarle en una emergencia cuando tenga dolor insoportable.
Jugo de aloe vera/sábila	El jugo natural de aloe ayuda a reducir la inflamación, lo que puede aliviar los síntomas de reflujo ácido. Beba aproximadamente 1/2 taza de jugo de aloe vera antes de las comidas. Si usted quiere evitar su efecto laxante, busque una marca que haya eliminado el componente laxante.
Raíz de jengibre o té de manzanilla	Se ha descubierto que el jengibre tiene un efecto gastroprotector al bloquear el ácido y al suprimir la bacteria *Helicobacter pylori.* De acuerdo con un estudio realizado en el 2007, es también muy superior al lansoprazol para la prevención de la formación de úlceras, exhibiendo una potencia de 6 a 8 veces mayor que el medicamento. Esto tal vez no sea tan sorprendente, teniendo en cuenta el hecho de que la raíz de jengibre se ha utilizado

	tradicionalmente contra las perturbaciones gástricas desde la antigüedad. Añada 2 o 3 rodajas de raíz de jengibre fresco a 2 tazas de agua caliente. Deje reposar durante media hora. Beba unos 20 minutos más o menos antes de la comida. Antes de dormir, pruebe una taza de té de manzanilla, que puede ayudarle a aliviar la inflamación del estómago y ayudarle a dormir.
Vitamina D	La vitamina D es importante para hacerle frente a cualquier componente infeccioso. Una vez que sus niveles de vitamina D estén optimizados, usted también optimizara su producción de alrededor de 200 péptidos antimicrobianos que ayudarán a que su cuerpo erradique *cualquier tipo* de infección que no deba estar allí. Como lo he mencionado en muchos ocaciones anteriores, usted puede aumentar sus niveles de vitamina D a través de cantidades apropiadas de la exposición al sol, o mediante el uso de una cama de bronceado segura. Si ninguno de estos esta disponibles, puede tomar un suplemento de vitamina D3 oral; sólo recuerde también aumentar su consumo de vitamina K2.
Astaxantina	Se descubrió que este antioxidante excepcionalmente potente reduce los síntomas del reflujo ácido en pacientes en comparación con un placebo, particularmente en aquellos con infección pronunciada *por Helicobacter pylori*. Los mejores resultados se

	obtuvieron al tomar una dosis diaria de 40 mg.
Olmo americano	El olmo resbaladizo cubre y suaviza la boca, la garganta, el estómago y los intestinos, y contiene antioxidantes que pueden ayudar a abordar las enfermedades inflamatorias intestinales. También estimula las terminales nerviosas en el tracto gastrointestinal. Esto ayuda a aumentar la secreción de moco, que protege el tracto gastrointestinal contra las úlceras y el exceso de acidez. El Centro Medico de la Universidad de Maryland hace las siguientes recomendaciones de dosis para adultos: • Té: Vierta 2 tazas de agua hirviendo sobre 4 g (aproximadamente 2 cucharadas) de corteza de olmo en polvo, luego deje reposar durante 3 - 5 minutos. Tómelo 3 veces al día. • Tintura: 5 ml 3 veces al día. • Cápsulas: 400 - 500 mg 3-4 veces al día durante 4-8 semanas. Tómelo con un vaso lleno de agua. • Pastillas: siga las instrucciones de dosificación en la etiqueta.
Glutamina	Una investigación publicada en el 2009 encontró que el daño gastrointestinal causado por *H. pylori* se puede tratar con el aminoácido glutamina, que se encuentra en muchos alimentos, incluyendo carne de res, pollo, pescado, huevos, productos lácteos y algunas frutas y vegetales. L-glutamina, el isómero biológicamente activo de glutamina, también se encuentra ampliamente disponible

	como un suplemento.
Folato o ácido fólico (vitamina B9) y otras vitaminas del grupo B	Según lo informado por la clínica nutricionista Byron Richards, investigaciones sugieren que las vitaminas B pueden reducir su riesgo de reflujo ácido. Se encontró que el alto consumo de ácido fólico reduce el reflujo ácido en aproximadamente un 40%. Los niveles bajos de vitamina B2 y B6 también se relacionaron con un mayor riesgo de reflujo ácido. La mejor manera de aumentar sus niveles de folato es comiendo alimentos enteros ricos en folato, como el hígado, espárragos, espinacas, okra y frijoles.

Usted no necesita un medicamento para desaparecer el reflujo ácido ya que la respuesta a los problemas gástricos como úlceras e indigestión ácida es restaurar el equilibrio natural y la función gástrica. Esta restauración no sólo es útil para la función óptima del intestino, sino también es crucial para su salud a largo plazo, ya que su flora intestinal puede aumentar su absorción de nutrientes, y jugar un papel importante en la salud mental y física. Después de revisar la literatura, está muy claro que no se puede estar sano sin optimizar su flora intestinal. Esa es una de las maneras como lo perjudica el consumo de azúcar—envían el equilibrio de la flora intestinal en la dirección equivocada.

Resfriado

Aquí hay varias sugerencias de remedios caseros, incluyendo vitaminas y otros suplementos que pueden ayudar a tratar los síntomas del resfriado.

1. **Hierbas y especias con altas puntuaciones de ORAC**, como la cúrcuma, orégano, canela, clavo de olor. Usted puede simplemente añadir estos liberalmente a su comida o en tés.

2. **Vitamina C**: Un antioxidante muy potente; utilice su forma natural como acerola, que contiene micronutrientes

asociados. Puede tomar varios gramos cada hora hasta que esté mejor a menos que desarrolle heces sueltas

3. **Aceite de Orégano**: Cuanto mayor sea la concentración de carvacrol, más eficaz es. El carvacrol es el agente antimicrobiano más activo en el aceite de orégano.

4. **Propolio**: Es uno de los compuestos antimicrobiano de más amplio espectro en el mundo; el propóleo también es la fuente más rica de ácido cafeico y apigenina, dos compuestos muy importantes que ayudan en la respuesta inmune e incluso a combatir el cáncer.

5. **Extracto de Flor de Sauco**: Rica en vitamina C y una amplia gama de flavonoides valiosos, incluyendo las antocianinas y la quercetina, la flor de saúco se ha utilizado tradicionalmente como un tónico para aumentar la inmunidad. También es ampliamente conocido por promover la salud del tracto pulmonar y bronquial.

6. **Bayas de Saúco**: En un estudio, publicado en la revista Journal of Medical Research International, el jarabe de saúco reduce la severidad de los síntomas de la gripe y acorta su duración por unos 4 días. El extracto de la baya del saúco también se conoce por inducir la sudoración y ayuda a aliviar la congestión.

7. **Un té hecho de una combinación de flores de saúco, milenrama, eupatorio, tilo, menta y jengibre**; bébalo caliente y con frecuencia para combatir un resfriado o gripe. Lo hará sudar, lo cual es útil para la erradicación del virus de su sistema.

8. **Extracto de Hoja de Olivo**: Los antiguos egipcios y las culturas mediterráneas los utilizan para una variedad de usos que promueven la salud y es ampliamente conocido como un constructor natural no tóxico del sistema inmunológico.

9. **Zinc**: Cuando se toma dentro de un día de los primeros síntomas del resfriado, el zinc puede reducir la duración de su resfriado cerca de 24 horas y reducir la gravedad de sus síntomas, de acuerdo con una revisión Cochrane de 15 ensayos clínicos.

También asegúrese de beber abundante agua fresca y pura. El agua es esencial para el funcionamiento óptimo de todos los sistemas del cuerpo y ayudará a aflojar las secreciones. Beba suficiente agua para que su orina, una luz, de color amarillo pálido.

Mejorar el Sistema Inmunológico:

Regaliz: Disminuye la respuesta inflamatoria aumentando la producción de esteroides por las glándulas suprarrenales, una buena ayuda si su sistema inmunológico está respondiendo a la gripe.	**Cúrcuma:** un refuerzo general del sistema inmunológico debido a su gran capacidad antioxidante. La cúrcuma es de 5 a 8 veces más poderosa que la vitamina C y E e incluso lo suficientemente fuerte como para captar el

	radical hidroxilo, que es considerado el más reactivo de los oxidantes.
Pimienta negra: Aumenta la biodisponibilidad de todos los alimentos- hierbas y otros componentes.	**Orégano:** El agente activo es el ácido rosmarínico, un poderoso antioxidante.

Reducir la Inflamación y Tratar los Problemas Inflamatorios e Infecciosos:

Cúrcuma: Sus potentes propiedades anti-inflamatorias provienen de la curcumina – el pigmento que le da a la cúrcuma el color amarillo-naranja y que se cree es el responsable de muchos de sus efectos medicinales. Se estima que hay de 3 a 5gr de curcumina por cada 100 gramos de cúrcuma. Se ha demostrado que la curcumina influye en más de 700 genes y puede inhibir tanto la actividad como la síntesis de ciclooxigenasa-2 (COX2) y 5-lipoxigenasa (5-LOX), así como en otras enzimas que han sido relacionadas con la inflamación.	**Clavos:** Uno de los anti-inflamatorios más poderosos con propiedades anti-bacterianas y antioxidantes. Es benéfico para los dolores musculares por lesiones, artritis y reumatismo. También contiene eugenol y tiene propiedades anestésicas leves que son útiles para el dolor de muelas, de encías y de garganta. También ofrece alivio a problemas respiratorios como el asma y la bronquitis y elimina los parásitos intestinales como los hongos y bacterias.
Nuez moscada: Un estudio publicado en el *Journal of Bioscience and Bioengineering* encontró que el extracto de nuez moscada tiene actividad antibacterial que puede reducir significativamente ciertas cepas de E.coli. La nuez moscada también es benéfica para el dolor de las articulaciones y la gota, el aceite de nuez moscada ha sido utilizado tradicionalmente en los dolores de dientes. **Por favor tome en cuenta que la nuez moscada contienen aceites volátiles formados por los derivados de alquil benceno, terpenos y ácido mirístico. La especia tiene una larga *historia de abuso; consumirla en exceso (1 a 3 nueces, en algunos casos menos) puede causar*	**Jengibre:** Tiene propiedades antinflamatorias que ayudan a protegerlo de las bacterias y los hongos. También eliminan el gas intestinal y relajan y alivian el tracto intestinal mientras que fortalece su sistema inmunológico. También puede protegerlo de la aterosclerosis disminuyendo sus niveles de colesterol y evitando la oxidación de la proteína de baja densidad (LDL).

efectos secundarios como nausea, alucinaciones, inflamación y shock.	
Menta: Tradicionalmente utilizada para calmar el tracto digestivo, un estudio publicado en la revista *BMJ* en el 2008 encontró que el aceite de menta es benéfico en el tratamiento del síndrome del intestino irritable. También inhibe el crecimiento de bacterias y hongos y ayuda a aliviar los síntomas de alergias y asma.	**Canela:** Un agente antimicrobiano que también aumenta las defensas antioxidantes. Se ha encontrado que mata el E.coli y muchas otras bacterias. Sus compuestos anti-inflamatorios ayudan a aliviar el dolor y la rigidez muscular y articular causada por la artritis. También previene infecciones del tracto urinario, la caries dental y la enfermedad periodontal.

Tos

Es bastante fácil de hacer su propio remedio casero para la tos y el resfriado. Este es una deliciosa receta para hacer jarabe de miel con limón para la tos:

Jarabe para la Tos de Miel con Limón

El limón ayuda a promover la salud mediante alcalinización rápida de su cuerpo, y la miel mata las bacterias. Esta es una opción perfecta para un remedio para la tos rápida.

- Ponga un litro de miel cruda en una sartén en la estufa a fuego muy bajo (No hierva la miel ya que esto cambia sus propiedades medicinales).
- Tome un limón entero y hiérvalo en un poco de agua en una sartén aparte durante 2-3 minutos hasta suavizar el limón y matar cualquier bacteria que pueda estar en la piel de limón.
- Deje que el limón enfriar y a continuación, córtelo en rodajas y añádalo a la miel en la estufa.
- Deje la mezcla cocinar a fuego bajo durante aproximadamente una hora.
- Luego cuele el limón de la miel para eliminar todas las semillas de limón.
- Deje que se enfríe, luego embotéllelo en un frasco con tapa y guárdelo en el refrigerador.
- Este jarabe se mantendrá durante 2 meses en el refrigerador. Para calmar la tos, dele media cucharadita a un niño de 25 libras y 1 cucharadita completa a un niño de 50 libras, 4 veces al día, o tan a menudo como sea necesario. Los adultos pueden tomar dosis de 1 cucharada.

Ingredientes

Aceite de Coco

Uno de los mejores productos para el cuidado personal que pueda encontrar podría encontrarse en la alacena de su cocina justo en este momento. Por ejemplo, el aceite de coco puede ser utilizado como remplazo de productos de belleza y para el cuidado personal.

Desmaquillante: En una bola de algodón coloque un poco. Después limpie con una bola de algodón limpia o una toalla húmeda.
Limpiador facial: Coloque una gota de aceite de coco en la cara y cuello y masajee. Limpie con un paño húmedo y seque.
Exfoliante corporal: Mezcle partes iguales de aceite de coco y caña de azúcar orgánica en una jarra de vidrio. Utilice el exfoliante en la piel seca antes de bañarse.
Exfóliate facial: En lugar de azúcar, mezcle el aceite de coco con bicarbonato de sodio o harina de avena con una pizca de canela, exfolie su cara suavemente.
Loción para afeitar: Aplique una capa fina de aceite de coco en el área deseada y afeite como de costumbre. El ácido láurico en el aceite de coco también sirve como antiséptico para los cortes causador por afeitarse.
Crema para facial y corporal: Puede utilizarlo solo o añadirlo a su aceite esencial favorito. (Asegúrese de utilizar un aceite esencial de alta calidad que sea seguro para la aplicación tópica). También se sugiere mezclar el aceite de coco en una batidora eléctrica para producir una crema hidratante que se mantenga suave y untable incluso a bajas temperaturas. Cuando se aplica tópicamente, el aceite de coco ayuda a reducir la apariencia de líneas finas y arrugas, ayudando a mantener los tejidos conectivos fuertes y flexibles, y ayuda en la exfoliación de la capa externa de células muertas de la

piel, haciendo que su piel más suave.
Crema para ojos: Aplique una capa fina de aceite de coco alrededor de los ojos para suavizar las arrugas y contrarrestar el adelgazamiento y la piel flácida.
Crema para cutículas: Simplemente frote una pequeña cantidad de aceite de coco alrededor de sus cutículas para suavizar las zonas secas.
Desodorante: Aplicar una pequeña cantidad de aceite de coco directamente en sus axilas puede mantener los olores a raya, cortesía de las propiedades antibacterianas del aceite. Si prefiere, puede añadir un poco de bicarbonato de sodio o hacer un desodorante casero utilizando el aceite de coco, bicarbonato de sodio y polvo de raíz de flecha.
Baño hidratante: Añadir aceite de coco a su bañera puede ayudar a hidratar la piel seca (Asegúrese de lavar bien la bañera después de utilizarla para evitar resbalones). También asegúrese de que el agua este por encima de los 76 grados Fahrenheit, de otra forma el aceite se convertirá en un sólido.
Jabón: El aceite de coco es uno de los ingredientes base de muchas recetas de jabón casero, como esta presentada por NourishingJoy.com
Protector labial: Puede aplicar una pequeña cantidad de aceite de coco, o bien puede hacer su propio protector labial utilizando aceite de coco como ingrediente base.
Pasta Dental: Mézclelo con bicarbonato de sodio, el aceite de coco puede remplazar su pasta de dientes común. El bicarbonato de sodio limpiará suavemente mientras que la acción antibacteriana del aceite de coco podría ayudar a mantener las bacterias dañinas a raya.
Repelente de insectos: Mezclar aceite de coco con aceites esenciales de alta calidad podría ayudar a mantener las picaduras de insectos a raya cuando se

aplica sobre la piel. Opciones efectivas incluyen: menta, bálsamo de limón, omero, aceite de árbol de té, neem, citronela (Java citronela), geraniol, aceite de hierba de gatera (de acuerdo con un estudio, el aceite de hierba de gatera es 10 veces más efectivo que el DEET) y el extracto de vainilla.

Además de ser útil en la cocina y en el baño, el aceite de coco también merece tener un lugar en su gabinete de medicinas- otra vez cortesía de su actividad antimicrobiana y anti-viral. Por ejemplo, el aceite de coco podría ayudar en el tratamiento de:

Infecciones de oído: Coloque un par de gotas en cada oído. Si el aceite de coco se ha solidificado, puede licuarlo fácilmente colocando una pequeña cantidad en un vaso o cualquier otro contendor pequeño y agregar una taza de agua caliente.	**Erupciones en la piel e irritaciones,** incluyendo varicela y herpes zoster: Simplemente aplique una pequeña cantidad en el área afectada
Infecciones por hongos o levaduras, como el pie de atleta y dermatofitosis. Para las infecciones por hongos, mezcle una pequeña cantidad con aceite de orégano o aceite de árbol de té	**Picaduras de insectos y abejas**
Herpes labial: mezcle una pequeña cantidad con aceite de orégano y aplique a los primeros síntomas	**Hemorragias nasales frecuentes** podrían mejorar si aplica con frecuencia una pequeña cantidad dentro de las fosas nasales
Afta	**Hemorroides** Podría añadir una pequeña cantidad de aceite esencial de lavanda para aumentar el poder de curación
Resequedad Vaginal	**Masaje perineal:** Las mujeres embarazadas pueden utilizarlo para masajear el perineo, comenzando al mes en adelante hasta la fecha de parto, ayuda a reducir las probabilidades de

	rotura o necesidad de episiotomía

Aceite de Ricino

Los principales efectos secundarios del aceite de ricino caen en dos categorías: reacciones de la piel y trastornos gastrointestinales, lo cual no es muy sorprendente dado las acciones del agente en su pared intestinal.

El aceite de ricino es descompuesto por el intestino delgado en ácido ricinoleico, que actúa como un irritante para la mucosa intestinal. Este efecto es lo que le da al aceite de ricino la capacidad de revertir el estreñimiento—pero también es la razón por la que algunas personas reportan molestias digestivas, diarrea y otros efectos secundarios gastrointestinales. Si usted sufre de cólicos, síndrome del intestino irritable, úlceras, diverticulitis, hemorroides, colitis, prolapsos, o recientemente ha sido sometido a cirugía, probablemente debería evitar el aceite de ricino debido a estas posibles reacciones adversas.

A pesar de los efectos adversos, los indígenas tradicionalmente hervían los granos o cáscaras de las semillas en leche y agua, y luego consumían la bebida para aliviar la artritis, el dolor en la parte baja de la espalda y la ciática. Las semillas de la planta de ricino se utilizan ampliamente en la India para todo tipo de problemas médicos, incluyendo los siguientes:

- Estreñimiento
- Disentería
- Enfermedad inflamatoria intestinal
- Infecciones vaginales y de vejiga
- Asma

Los Isleños Canarios hacían cataplasmas de las hojas de la planta de ricino para tratar problemas ginecológicos. Las madres lactantes aplicaban estas cataplasmas a su pecho para aumentar la secreción de leche y aliviar la inflamación de las glándulas mamarias, y también aplicaban la cataplasma sobre su abdomen para promover la menstruación normal. La absorción tópica del aceite de ricino es la base de los "paquetes de aceite de ricino" modernos.

En general, los usos medicinales del aceite de ricino son parte de las siguientes cinco categorías:

- Remedios gastrointestinales
- Antimicrobianos (antibacterianos, antivirales y fungicidas)
- Estimulante de parto
- Anti-inflamatorio y analgésico
- Estimulante para el sistema inmunológico y linfático

Los beneficios del aceite se pueden derivar de la aplicación tópica, y parece ser útil para una variedad de enfermedades de la piel como la queratosis, dermatosis, cicatrización de heridas, acné, tiña, verrugas y otras infecciones de la piel, quistes sebáceos, comezón, e incluso la pérdida de cabello. El aceite de ricino y el ácido ricinoleico también mejoran la absorción de otros agentes a través de la piel.

Bicarbonato de Sodio

Usted se sorprenderá de la gran cantidad de remedios que puede hacer con una caja de bicarbonato de sodio. Entre ellos:

- **Dolor de Úlcera:** Yo personalmente he recomendado esto a muchas personas, incluyendo a miembros de mi familia y nos ha sorprendido la forma extraordinariamente efectiva que es. Esto tendría sentido, ya que el bicarbonato de sodio neutraliza inmediatamente el ácido del estómago. La dosis es generalmente es de 1-2 cucharaditas en un vaso lleno de agua.
- **Eliminación de astillas:** Añadir una cucharada de bicarbonato de sodio en un vaso pequeño de agua, luego sumerja el área afectada 2 veces al día. Muchas astillas saldrán después de un par de días con este tratamiento.
- **Remedio para las quemaduras de sol:** Agregar ½ taza de bicarbonato de sodio al agua tibia del baño, y luego sumérjase en la bañera para el alivio natural. Al salir, deje que su piel se seque con el aire, en lugar de desprender el exceso de bicarbonato de sodio, esto con el fin de aliviar más rápidamente. También puede agregar una mezcla de bicarbonato de sodio y agua a una compresa fría y aplíquelo a la quemadura directa.
- **Desodorante:** Si usted desea evitar los parabenos y el aluminio que se encuentra en muchos desodorantes y antitranspirantes, intente con una pizca de bicarbonato de sodio mezclado con agua. Esta pasta simple hace un desodorante natural eficaz y sencillo.
- **Mejora el rendimiento deportivo:** muchos atletas de distancia han utilizado durante mucho tiempo una práctica conocida como "doping soda" - o toman cápsulas de bicarbonato de sodio -

antes de las carreras para mejorar el rendimiento, ya que se cree que funciona de manera similar a los carbohidratos de carga. Aunque no recomiendo esto en casa, este es otro ejemplo de los beneficios de bicarbonato de sodio.

- **Pasta de dietes:** Para una pasta de dientes y encías increíblemente eficaz, use una mezcla de 6 partes de bicarbonato de sodio con 1 parte de la sal del mar. Colóquelos en la licuadora y mezcle por 30 segundos, luego colóquelo en un recipiente para su uso.

  Humedezca la punta de su dedo índice y coloque una pequeña cantidad de la sal y la mezcla de bicarbonato en las encías. Comenzando con el exterior delas encías superiores y luego con el interior de la parte superior, seguido por la parte exterior de las encías inferiores, después el interior inferior, frote la mezcla sobre los dientes y las encías. Escupa el exceso. Después de 15 minutos enjuague su boca. Esta mezcla es muy eficaz para matar las bacterias.

- **Picaduras de insectos:** Aplique una pasta hecha de bicarbonato de sodio y agua para las picaduras de insectos, esto ayudara a aliviar la comezón. También puede intentar frotar el polvo seco en su piel. Esto también sirve para erupciones pruriginosas y la hiedra venenosa.

- **Blanqueador de dientes:** una manera natural de blanquear sus dientes, machaque una fresa madura y mézclela con 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio. Extienda la mezcla sobre los dientes y deje actuar durante 5 minutos. A continuación, cepille sus dientes y enjuáguelos. Este método debe ser usado no más de una vez a la semana, ya que el uso excesivo podría dañar el esmalte de los dientes.

- **Remojar los pies:** Añadir tres cucharadas de bicarbonato de sodio a una tina de agua caliente para remojar los pies.

- **Exfoliante:** Una pasta hecha de 3 partes de bicarbonato de sodio combinado con 1 parte de agua, puede ser utilizado como un exfoliante para la cara y el cuerpo. Es natural, barato y lo suficientemente suave para usar todos los días.

- **Baño de desintoxicación:** El bicarbonato de sodio y la sidra de manzana hacen un maravilloso baño tipo spa para eliminar los dolores, comezones y desintoxicación. También como una ventaja adicional, limpia la bañera y el desagüe.

Bicarbonato de Sodio es También un Excelente Limpiador de Hogar

Después de haber escondido una caja de bicarbonato de sodio en su botiquín, ponga uno bajo el fregadero de la cocina, en el baño y otro también con sus suministros de limpieza...

- El bicarbonato de sodio es ideal para limpiar su baño y su cocina. Póngalo en un recipiente de vidrio con una tapa de acero inoxidable que tenga agujeros, y rocíe el bicarbonato de sodio en la superficie y posteriormente tállelo. Usted puede agregar unas gotas de su aceite esencial favorito. La lavanda y el aceite de árbol de té tienen potentes cualidades anti-bacterianas.

- Bicarbonato de sodio mezclado con vinagre de sidra de manzana es una combinación burbujeante que tiene muchos usos. Como limpiador de tuberías, espolvoree bicarbonato de sodio en el desagüe y después agregue vinagre de sidra de manzana, deje burbujear durante 15 minutos, luego enjuague con agua caliente. Esta es una alternativa más segura a los limpiadores de drenaje peligrosos.
- Remoje las ollas y sartenes con agua caliente y bicarbonato de sodio durante 15 minutos para limpiar fácilmente los restos de la comida pegada.
- Use bicarbonato de sodio para limpiar su parrilla.
- Limpie los juguetes del bebé con una mezcla de 4 cucharadas de bicarbonato de sodio y 1 cuarto de galón de agua.
- El bicarbonato de sodio también puede ser utilizado como suavizante en la ropa, o para blanquear y darles brillo a sus prendas (agregue una taza a la carga de ropa).
- El bicarbonato de sodio es un limpiador de alfombra natural. Espolvoréelo sobre alfombras, deje que repose durante 15 minutos y luego aspire.
- Para pulir la plata sin usar esmalte de plata tóxico, llene su fregadero de la cocina con agua caliente, agregue una hoja de papel de aluminio y bicarbonato de sodio, y deje que las piezas de plata se remojen hasta que queden limpias. Es una forma fácil y divertida para limpiar la plata.
- Espolvoree bicarbonato de sodio en los zapatos para un desodorante natural.
- En caso de un incendio por la grasa menor en su cocina, utilice bicarbonato de sodio para ayudar a extinguir las llamas.

Nada mal por un costo de $1 USD por caja, ¿no es así?

Vinagre

El vinagre es una maravillosa herramienta orgánica que fue descubierta por accidente hace 10,000 años cuando accidentalmente se dejó fermentar el vino demasiado tiempo, volviéndose agrío.

Puede derivarse de muchos productos, incluyendo la cerveza, las manzanas, las bayas, la remolacha, el maíz, las frutas, los granos, la miel, la malta, el jarabe de arce, la melaza, los melones, las patatas, el arroz y otros alimentos que contienen azúcar.

Los azúcares naturales de estos productos alimenticios son fermentados en alcohol lo que después se fermenta en vinagre.

La etiqueta del producto identificará los ingredientes principales, como el “vinagre de sidra de manzana” o el “vinagre de vino”. El vinagre de malta se deriva de la fermentación de la malta de cebada u otros granos de cereales. El vinagre de azúcar se deriva del azúcar, jarabe o miel.

El vinagre destilado se deriva de la fermentación del alcohol destilado. El vinagre blanco destilado se hace de alcohol 190 que es fermentado al añadirle azúcar y bacterias vivas. El vinagre que se produce del derivado de petróleo, 99% ácido acético, no es aceptado en un programa orgánico.

El vinagre blanco destilado es el tipo de vinagre que querrá utilizar para la limpieza y para lavar su ropa. El vinagre y el agua hacen une excelente limpiador, por ejemplo el vinagre blanco combinado con un poco de polvo de bicarbonato de sodio es excelente para limpiar los fregaderos, bañeras, pisos y otras superficies. Para limpieza, puede diluirse con agua en 50-50. Para herbicida, debería ser utilizado en su fórmula completa. En todos los casos, los productos que debe comprar son vinagres de verdad hechos por la derivación de alcohol de grano. Para los puristas, existe un vinagre blanco orgánico derivado del maíz.

Vinagre de Sidra de Manzana- Bueno para Su Salud

Los vinagres de sidra a base de la fermentación de frutas como las manzanas, tienen poco valor como herramientas de limpieza o herbicidas. En lugar de eso, estos son tipos de vinagre relacionados con un gran número de diferentes beneficios a la salud cuando se ingiere. Hay dos categorías básicas de vinagres de sidra:

- Vinagre de sidra de manzana regular
- Vinagre de sidra de manzana orgánico con la “madre” incluida

Cuando se trata de comprar un vinagre de sidra de manzana, usted querrá evitar los vinagres completamente claros, las variedades que comúnmente se encuentran en los estantes del supermercado.

En su lugar, debe buscar un vinagre de sidra de manzana *orgánico, no filtrado y sin procesar*, que es de color marrón oscuro. Cuando trata de ver a través de este, se dará cuenta de que hay una sustancia como telaraña flotando en ella. Esta es conocida como “madre” e indica que su vinagre es de buena calidad. Aunque al principio puede parecer sospechosa, en este caso, es lo que debe buscar.

Como con todo lo demás, mientras más procesado este menos nutritivo es y este también puede ser el caso del vinagre de sidra de manzana.
Sorprendentemente, aunque el vinagre de sidra de manzana ha sido históricamente valorado para los beneficios de salud, se han hecho pocas investigaciones sobre sus efectos terapéuticos. Sin embargo, la falta de estudios científicos es un problema común para muchas terapias naturales y alternativas.

Tal vez los beneficios más investigados y prometedores del vinagre de sidra de manzana se encuentran en el área de la diabetes tipo 2. Muchos estudios han descubierto que el vinagre podría ayudar a disminuir los niveles de glucosa en la sangre.

En el 2004, un estudio citado en la publicación de la Fundación American de Diabetes llamada *Cuidado de la Diabetes* encontró que tomar vinagre antes de cada comida aumenta significativamente la sensibilidad a la insulina y reduce dramáticamente los aumentos de insulina y glucosa que muchas veces se dan después de comer. En el estudio participaron 29 personas, divididas en tres grupos:

1. Un tercio había sido diagnosticado con diabetes tipo 2
2. Un tercio tenía signos pre-diabéticos
3. Un tercio estaba completamente sano

Los resultados fueron bastante significativos:

- Los tres grupos tuvieron mejores niveles de glucosa con el uso de vinagre que con el placebo
- Las personas con síntomas pre-diabéticos se vieron beneficiados del consumo de vinagre, disminuyendo la glucosa en la sangre a casi la mitad
- Las personas con diabetes mejoraron sus niveles de glucosa en la sangre en un 25 por ciento gracias al vinagre
- Las personas con síntomas pre-diabéticos tuvieron niveles más bajos de glucosa en la sangre que los participantes sanos después de que ambos consumieran vinagre

Un estudio de seguimiento orientado a los efectos del vinagre a largo plazo obtuvo efectos secundario inesperados pero agradables: pérdida de peso moderada. En este estudio, los participantes tomaron dos cucharadas de vinagre antes de dos comidas al día y bajaron un promedio de dos libras durante el período de cuatro semanas y algunos bajaron más de cuatro libras.

En el 2007, otro estudio citado por WebMD, involucró a 11 personas con diabetes tipo 2 y descubrió que tomar 2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana antes de irse a dormir disminuía los niveles de glucosa en la mañana en un 4 a 6 por ciento. Aunque la investigación hasta la fecha parece favorable, se necesita de más estudios para confirmar el alcance de los beneficios de la estabilización de la insulina del vinagre.

El vinagre de sidra de manzana podría curar más enfermedades que cualquier otro remedio popular. Aparentemente el vinagre proporciona al menos la cura para algunas alergias (incluyendo a las mascotas, alimentos y medio ambiente), infecciones de los senos nasales, acné, colesterol alto, gripe, fatiga crónica, Cándida, reflujo ácido, dolor de garganta, dermatitis, artritis, gota y la lista sigue…

También le brindará un look saludable, una tez rosada y puede curar la piel áspera.

Suavizante de Piel

Añada 8 onzas de vinagre de sidra de manzana a una bañera llena de agua tibia, y remojese en ella durante 15 minutos. Debido a que el nivel de pH del vinagre de sidra de manzana es similar al nivel de pH de la capa del manto ácido protector de la piel, este baño ayudará a restablecer el equilibrio.

Toner Facial

Mezcle 1 cucharada de vinagre de sidra de manzana y 2 tazas de agua. Humedezca una bola de algodón, y pase la mezcla sobre el rostro limpio y seco para tensar la piel. No enjuague (el olor se disipará rápidamente). Los ácidos alfa hidroxi naturales del vinagre de sidra de manzana y el ácido acético estimulan la circulación, y minimizan los poros.

Enjuague para Cabello

Mezcle 2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana con una taza de agua, y uselo para enjuagar su cabello después de lavarlo. Enjuague bien, y prosiga con un acondicionador ligero. El ácido acético en el vinagre de sidra de manzana le ayudará a quitar los residuos de acumulación de productos y le ayudará tener un cabello brillante.

Tratamiento contra Caspa

Mezcle una solución de partes iguales de vinagre de sidra de manzana y agua. Masaje en el cuero cabelludo antes del champú. El vinagre de manzana tiene propiedades anti-hongos naturales para combatir y mitigar la caspa. Además, sus propiedades ácidas equilibran los niveles de pH y restauran la capa del manto ácido protector del cuero cabelludo para evitar el crecimiento de hongos.

Fuentes y Referencias

http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2014/04/28/acid-reflux-ulcer-treatment.aspx

http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2011/04/01/7-home-remedies-that-actually-work.aspx

http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2011/04/04/9-healing-herbs-and-how-to-use-them-in-your-cooking.aspx

http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2011/04/04/9-healing-herbs-and-how-to-use-them-in-your-cooking.aspx

http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2010/11/22/the-common-cold-simple-strategies-for-prevention-and-treatment.aspx

http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2010/12/22/alternative-cold-remedies.aspx

http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2011/04/01/7-home-remedies-that-actually-work.aspx

http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2011/04/01/7-home-remedies-that-actually-work.aspx

http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2011/04/01/7-home-remedies-that-actually-work.aspx

http://espanol.mercola.com/boletin-de-salud/tratamiento-para-piquetes-de-insecto.aspx

http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2011/04/01/7-home-remedies-that-actually-work.aspx

http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2011/04/04/9-healing-herbs-and-how-to-use-them-in-your-cooking.aspx

http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2011/04/01/7-home-remedies-that-actually-work.aspx

http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2011/08/23/is-this-one-of-natures-simple-answer-to-sleepless-nights.aspx

http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2014/07/21/sunburn-treatment-prevention.aspx

http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2011/04/01/7-home-remedies-that-actually-work.aspx

http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2012/08/27/baking-soda-natural-remedy.aspx

http://espanol.mercola.com/boletin-de-salud/beneficios-del-aceite-de-ricino.aspx

http://espanol.mercola.com/boletin-de-salud/usos-del-aceite-de-coco.aspx

http://espanol.mercola.com/boletin-de-salud/vinagre-como-limpiador-no-toxico.aspx