



REMEDIO PARA ALIVIAR A DOR DE CABEZA

Aplicar aceite de menta nas siens.



REMEDIO PARA A DOR DE CERVICAIS

Elaboraremos un emplasto de ortigas, para elo debemos verter unha cullerada de follas secas de ortiga nunha taza de auga fervendo. Logo deixaremos reposar un anaco e coaremos. Humedecemos un pano na infusión e aplicámola na zona dolorida. O alivio será inmediato.



REMEDIO PARA ALIVIAR A DOR DE ESTÓMAGO

Preparar unha infusión de macela. Ferve 300 ml de auga e engade unha cullera de flor de macela. Deixaa reposar uns cinco minutos e coaa. Despois engádelle unha culleradilla de mel e tomaa morna.



REMEDIO PARA ALIVIAR A DIARREA

Faremos un xarabe con media mazá rallada, media mazá raspada e un cuarto de taza de mel. Nun cazo ferve ao baño de maría e a lume lento todos os ingredientes durante 30 minutos aproximadamente. A continuación, deixamos enfriar e colocamos o xarabe nun frasco limpo de vidro e con tapa. Debemos tomar 2 culleradas ao día deste xarabe mentras dure a diarrea. Este xarabe pode ser conservado ata 1 mes na neveira.



REMEDIOS PARA AS QUEIMADURAS

Para queimaduras menores unha bolsiña de té é moi beneficiosa. O té negro axuda a extraer o calor e o ardor das queimaduras. Colle tres bolsiñas de té e ponas nunha taza de auga fría; emprega a auga para cubrir a área da queimadura e pon as bolsiñas de té frías e húmidas directamente sobre a queimadura envolvendoas cun trozo de gasa.



REMEDIOS PARA ALIVIA A TOS

Facer unha infusión de tomillo e tomamola morna. O tomillo é un remedio moi potente e efectivo para calmar a tos e a súa vez relaxa os músculos da tráquea e diminúe a inflamación. Tamén se pode vaporizar aceite esencial de tomillo para desconxestionar o nariz.



REMEDIOS PARA A DESCONXESTIÓN NASAL

O xenxibre ten capacidades antiestamínicas e desconxestionantes. Faremos un té de xenxibre engadindo 12 rebanadas de xenxibre nun cazo xunto con tres tazas de auga e deixamos ferver uns 20 minutos. Deixamos repousar a infusión 10 min e coamos e engadímoslle unha cullerada de mel e o zume de un limón. Xa está lista para tomar