**REMEDIOS CON PLANTAS MEDICINALES**

**Diuréticos:**

La correcta eliminación de toxinas mediante la orina es primordial e indispensable para que nuestro organismo se mantenga sano.

Un diurético natural y muy eficaz es la infusión de **retama**, bebida en dosis de 2-4 tacitas al día. Se hierven 25 g de flores en un litro de agua durante 20 minutos, se deja reposar 5 minutos, colamos y bebemos. La retama es una excelente diurética, pero además se utiliza, como infusión de las hojas y sus aromáticas flores amarillas, para enfermedades hepáticas, abscesos, reumatismo, gota, ciática, afecciones de la piel y herpes.

Otro remedio muy efectivo es la infusión de **malva**. Necesitaremos 25 g de hojas tiernas de malva en 5 decilitros de agua, se filtra y bebemos en ayunas durante 25 días.  La malva posee propiedades emolientes (desinflama los tejidos), está indicada en casos de afecciones pulmonares, y también actúa como laxante.

Conviene recordar que para evitar retención de líquidos no debemos abusar de la sal, asegurarnos de incluir el máximo posible de frutas y verduras frescas en nuestra dieta y realizar ejercicio moderado regularmente.

**Manos suaves**:

Si tenemos manos secas o poco suaves, basta con tomar los brotes más tiernos de **ortiga** (es aconsejable usar guantes para recolectarla) y hervirlos durante un cuarto de hora con agua. Dejamos enfriar y colamos. Aplicamos con compresas o algodones dando golpecitos sobe la zona que queramos tratar. Con respecto a la piel, la ortiga elimina imperfecciones, granitos, eccemas, herpes, rojeces, acné, también regenera el cuero cabelludo y combate problemas relacionados con caspa, seborrea y caída del cabello. Antiguamente la ortiga se utilizaba en casos de reumatismo, además de poseer acción hemostática (detiene o disminuye las hemorragias), reconstituyente, estimula el aparato digestivo, también es galactógena (incrementa la producción de leche materna), es antianémica o antidiabética.

**Impurezas de la piel:**

Hervimos durante tan sólo 2 minutos 50 g de hojas de **malva** en un litro de agua, dejamos enfriar y colamos. Beberemos 3-4 tazas al día.

**Caspa:**

Necesitaremos 100 g de **ortiga**, incluyendo las raíces, y hervimos en un litro de agua durante 15 minutos. Lo aplicaremos después de lavar el pelo y aclararlo a los 10 minutos.

**Caída del cabello:**

Preparamos una infusión de [**albahaca**](https://www.ecoagricultor.com/2012/12/consejos-para-el-cultivo-de-la-albahaca/) con 10 g de hojas por un litro de agua. Dejamos reposar 20-30 minutos, colamos y para aplicarla friccionamos enérgicamente en el cuero cabelludo. La albahaca además de fortalecer el cabello ayuda a frenar su caída. Pero además la albahaca tiene otras propiedades como por ejemplo casos de gastritis, digestiones difíciles, dolores de estómago, meteorismo, vómitos, vértigos, inflamación de boca y garganta, etc.

**Ojos irritados:**

Hacemos una infusión con **manzanilla**, 20 g por cada litro de agua, dejamos reposar 10 minutos y filtramos. Cuando la esté a temperatura ambiente la aplicamos empapando compresas y dando ligeros golpecitos sobre los ojos cerrados. También se puede usar en casos de conjuntivitis, ojos cansados, ya que posee acción antiinflamatoria y antiséptica.  La manzanilla además actúa como calmante sobre el sistema nervioso, es sedante y también es efectivo su uso en casos de diarreas.

**Para curar la tos**

**¿Qué necesitas?**

* 2 cucharaditas de cáscara de limón rallada
* 1 cucharadita de salvia
* ½ cucharadita de tomillo
* 1 cucharadita de miel
* ½ limón en jugo

**¿Cómo prepararlo?**

En una taza de agua bien caliente agrega la cáscara de limón rallada, la cucharadita de salvia y la media cucharadita de tomillo. Deja reposar por 15 minutos. Después agrega el jugo de medio limón y una cucharada de miel. Bébelo dos o tres veces al día.

De los ***remedios caseros para la tos***también puedes preparar una infusión de eucalipto y comino, estas plantas contienen compuestos antimicrobianos y relajantes musculares que pueden ayudar a aliviar los espasmos causados por la tos.

Para aliviar la tos con flema puedes preparar un té con una pizca de orégano seco y tomar 1 taza en la mañana, y 1 antes de acostarte.

**Para aliviar la migraña**

La migraña se produce por diferentes factores y afecciones, así que te damos varias ideas de **migraña remedios caseros** para tratarla dependiendo de su localización.

* Si padeces de dolores de cabeza, un buen remedio es agregar alcachofas a tu dieta. La alcachofa es muy buena para combatir los males del hígado y muchas veces el dolor de cabeza tiene su origen en el hígado.
* La manzanilla es muy buena para muchas cosas, una de ellas es aliviar el dolor de cabeza. Agrega un puñado de manzanilla en ½ litro de agua hirviendo. Espera unos minutos, cuélala, añádale unas gotas de jugo de limón y bebe. También puedes enfriar la manzanilla y colocarla con compresas en tus ojos para aliviar la tensión del ojo que ocasiona la migraña.
* El laurel contiene compuestos que pueden prevenir las migrañas. Se cree que una de las causas de la migraña puede ser cuando las plaquetas liberan serotonina, y estos compuestos en el laurel previenen esta liberación de serotonina.
* Se aconseja el uso de la menta para dolores de cabeza originados por un problema digestivo. Diluye unas gotas de aceite de menta en alcohol y con esto impregna una compresa para mojar las sienes o sien afectada

**Remedio diurético**

Para la retención de líquido puedes preparar una infusión de hinojo o de diente de león.

Para el té de hinojo:

Machaca una cucharadita de semillas de hinojo y agrégalas a una taza de agua hirviendo. Se deja remojar hasta que se enfríe. Toma 3 tazas al día durante dos días.

Para el té de diente de león:

Se ponen 5 o 6 hojas de diente de león limpias en una taza y se llena con agua hirviendo. Se cubre y se deja reposar por 15 minutos. Se cuela y si deseas endulzar puedes agregar una cucharadita de miel de abeja. Bebe tres tazas al día.

**Contra la caída del cabello**

Con albahaca

Preparamos una infusión de albahaca con 10 gramos de hojas por un litro de agua. Dejamos reposar de 20 a 30 minutos y colamos. Para aplicarla friccionamos enérgicamente el cuero cabelludo. La albahaca además de fortalecer el cabello ayuda a frenar su caída.

Con romero

Al ser el romero un buen estimulante de la circulación sanguínea, suele resultar muy efectivo como activador de la irrigación capilar para ayudar al crecimiento del pelo. También ayuda a prevenir su caída, combate su debilidad y evita la aparición de canas.

Quita las hojitas de romero de las ramas y colócalas en una cacerola junto con la media taza de aceite de oliva. Pon a calentar una olla más grande hasta que hierva, bajándole el fuego. Calienta con su vapor a baño maría el aceite de romero, removiendo constantemente hasta que el aceite se caliente. Déjalo unos minutos reposando y finalmente cuela el aceite, envasándolo en un frasco.

Finalmente, masajea bien tu pelo desde la raíz hasta la punta, cubriendo toda la superficie. Deja actuar unos 15 minutos y luego lava y enjuaga como lo haces habitualmente. No tendrás que usar este ***remedio casero con hierbas***de romero un par de veces a la semana.

Estos **remedios caseros de hierbas** y **plantas medicinales** te facilitan la vida y lo mejor es que son naturales. ¡Pruébalos!

Si quieres conocer otras ***plantas medicinales*** y sus propiedades curativas visita: 5 plantas medicinales y sus propiedades curativas