

Unos remedios caseros¹⁾ de las abuelas

(1) Dolor de cabeza, dolor de barriga, heridas, tos... Nuestras abuelas tenían un remedio casero para todo sin saber exactamente cómo funcionaba. La gente siempre ha comentado
5 que esos remedios no tenían sentido. Pero, según unos estudios científicos, es cierto que algunos de los remedios utilizados por nuestras abuelas son efectivos.



(2) Es el caso, por ejemplo, de la cucharadita de azúcar para curar el
10 hipo. Aunque los remedios más conocidos son contener la respiración, llevarse un buen susto o beber agua al revés, lo cierto es que el pequeño truco del azúcar es mucho más sencillo. Y funciona: el sabor dulce llega a todos los receptores de sabor y nervios de la lengua y la boca, y así se para el hipo.

15 (3) Contra los mareos, la solución más rápida es chupar un limón. Puede sonar raro, pero funciona a la perfección, y es que el limón contiene una sustancia que sirve para parar las náuseas: el tanino. Esa sustancia está también presente en las aceitunas.

(4) Otro caso interesante es el del yogur natural para eliminar el mal
20 aliento. Hay personas que tienen problemas con esto aunque se laven los dientes muchas veces al día. Tomar yogur sin azúcar añadido es una buena solución, porque las bacterias que se encuentran en este tipo de yogur eliminan las bacterias que causan el mal aliento.

(5) Lo de morder un lápiz para quitar el dolor de cabeza también tiene su
25 parte de realidad. Si alguna vez empieza a dolerte la cabeza y no tienes paracetamol a mano, puedes probar este remedio. Cuando pones un lápiz entre los dientes, los músculos de la cara se relajan y así desaparece el dolor.

(6) Por último, el remedio de las abuelas contra las infecciones urinarias.
30 Cuando tenemos una infección de este tipo es bueno beber mucha agua, 33 el zumo de arándanos es el remedio más útil. Este fruto crea un nivel de pH²⁾ en el que este tipo de bacterias no pueden sobrevivir, ayudando a nuestro cuerpo a luchar contra la infección.

adaptado de: <http://m.elcorreo.com>, 02-04-2015

noot 1 el remedio casero = het huismiddeltje

noot 2 el nivel de pH = de pH-waarde; pH is een maat voor de zuurgraad (van bijvoorbeeld een waterige oplossing)