

# REMEDIOS CASEROS

## LA LINAZA

La linaza son las semillitas de la planta que se llama lino (*Linum usitatissimum*). Es una planta de climas fríos y se cultiva en muchos países del mundo.

Las semillas tienen forma aplanada. Son pequeñas y brillantes, de color café. Contienen sustancias que son muy beneficiosas para la salud. Por eso recomiendan moler o licuar las semillas y revolver 2 cucharadas soperas de ese polvo en el jugo de cualquier fruta o sólo en agua.

Tomando ese remedio diariamente, ayuda a disminuir el colesterol en la sangre. Evita la formación de tumores. Ayuda a las personas que padecen lupus. Contribuye a bajar la presión de la sangre y reduce la posibilidad de que se formen coágulos sanguíneos. Ayuda a disminuir los malestares causados por la menopausia y mejora la piel. También es recomendable para las personas diabéticas pues contribuye a normalizar el nivel de azúcar que hay en la sangre. Además, es un laxante suave y ayuda a la digestión.

## LA CEBADA (*Hordeum vulgare*)

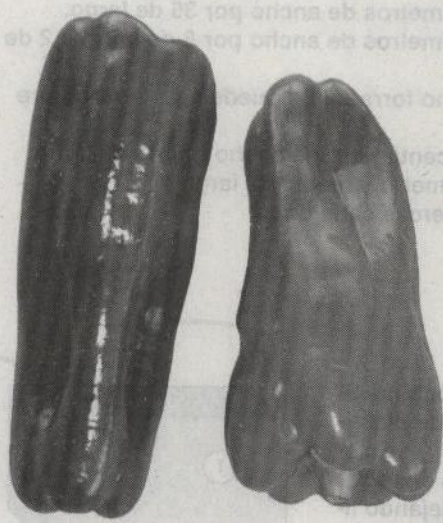
La cebada es un cereal que se da muy bien en lugares de clima frío, seco y soleado.

Es muy buen tónico, ayuda a la digestión de los alimentos, activa el hígado, calma los nervios, y controla las diarreas. También ayuda a que la persona orine más y estimula el corazón. Es rica en calcio, potasio y fósforo. El agua de cebada



se prepara poniendo a cocinar unas 5 cucharadas de cebada en 3 tazas de agua hasta que las semillas queden bien reventadas, teniendo el cuidado de que el cocimiento no se seque y que siempre tenga bastante agua. Luego se cuele y se endulza el agua. También se puede licuar la cebada junto con el agua donde se cocinó.

Para los niños pequeños con irritación o costras en la piel, da muy buen resultado que coman un puré de cebada y avena, una vez al día.



### **CHILE, PIMIENTO o CHIL-TOMA** (*Capsicum annuum*)

El chile es originario de Centroamérica y México. Aquí en nuestras tierras se da muy bien en climas calientes y húmedos.

El chile dulce y las variedades de chiles picantes, estimulan el apetito, y sirven para prevenir el reumatismo y la artritis. Contienen más cantidad de vitamina C que el limón y la naranja. Esta vitamina es muy beneficiosa ya que entre otras cosas ayuda a proteger y reconstruir tejidos del cuerpo.

Pero también, el chile sirve para calmar el dolor producido por la neuralgia o sea, la inflamación de un nervio, el reumatismo y la artritis. El remedio se hace machacando muy bien un chile dulce o dos con unas 2 cucharadas de sal. Cuando esto está bien revuelto, se le agrega un poquito de agua tibia para formar una pasta. Luego se pone en un trapo o en una gasa y se coloca en el lugar donde se tiene el dolor durante más o menos 1 hora. Es preferible no usar esta cataplasma en la cara pues hay que evitar el contacto con los ojos.