

Cuidar el cuerpo de forma natural según Herboristería Las Plantas Naturales

Gozar de buena salud mental, saber gestionar las emociones, controlar los estados de estrés; ayuda a tener una buena relación consigo mismo y a tomarse con mayor tranquilidad aquellos problemas e imprevistos que puedan surgir en la vida

Hacer ejercicio, evitar la comida basura, dormir lo suficiente, dedicar tiempo a aquellas cosas que a uno más le gustan, mantener las relaciones sociales con amigos (tomar un café, charlas, ir al cine...) activas, evitar en lo posible las relaciones tóxicas, hacer uso del humor, practicar el optimismo, etc., son algunas de las cosas que uno no debe de tener en cuenta si lo que desea es mantener una mente sana y equilibrada.

Tener una buena salud física y sentirse bien emocionalmente es muy importante para todo aquello que uno desee hacer. En cuanto uno se encuentra mal, ya sea porque tiene algún tipo de molestia, dolor de cabeza o se encuentra resfriado, lo primero que hace es acudir al médico para que le recete algún fármaco que le ayude a aliviar ese malestar.

En muchas de las ocasiones ciertas molestias o trastornos como los mareos, estreñimiento, hipo, piel irritada, resfriados, dolor estomacal, entre otros, pueden tratarse de forma eficaz con productos naturales de uso habitual en la casa como es el caso del limón, aceite de oliva, regaliz, miel, manzanas, etc. Estos alimentos ayudan a proteger el organismo y a disfrutar de un mejor estado de salud.

En caso de persistir los síntomas o estos se agravan se recomienda acudir al médico.

Miel para aliviar al tos

La miel, un alimento que nunca debería de faltar en la cocina de cualquier hogar, es un alimento natural y altamente eficaz para aliviar y prevenir la tos y episodios catarrales.

Tomarse todos los días una cucharadita de miel antes de acostarse, alivia y reduce los síntomas.

El hacer también gárgaras con agua y un poquito de sal varias veces al día, alivia la irritación de garganta.

Zanahoria y manzana para una buena higiene bucal

Las manzanas y zanahorias son alimentos muy eficaces para limpiar los dientes. Esto es debido a que la manzana es muy rica en ácido málico, lo que favorece el blanqueamiento del esmalte y la zanahoria, masticada cruda, ayuda a reducir la placa bacteriana.

La zanahoria, gracias a que contiene betacarotenos, precursores de la vitamina A, también resulta muy beneficiosa para proteger la vista.

Hielo, para el dolor de cabeza

El uso de una compresa fría o colocarse una bolsita congelada en la parte posterior del cuello ayuda a aliviar el dolor de cabeza ya que disminuye la inflamación, contrae los vasos sanguíneos y ralentiza la conducción nerviosa

También resulta efectivo colocarse un lápiz en la boca, sujetado entre los dientes pero sin morder fuertemente. Esto hace que los músculos que conectan con la mandíbula se sientan relajados, se reduzca la tensión y desaparezca el dolor de cabeza.

Aceitunas y limón para los mareos

Los mareos pueden aparecer en cualquier momento del día, por lo que en el mismo instante que se manifiesten se recomienda tomar o chupar un trocito de limón y tomar aceitunas.

Estos alimentos poseen altos niveles de tanino que ayudan a aliviar los síntomas de mareos y náuseas.

Yogur para combatir el mal aliento

En concreto son los yogures naturales sin azúcar los que ayudan a combatir el mal aliento gracias a las bacterias vivas que contienen.

Cinta adhesiva para la verrugas

Aunque parezca imposible, la cinta adhesiva puede hacer desaparecer una verruga en tan solo una semana.

Para ello ha de colocarse un trocito pequeño de cinta sobre la verruga; al cabo de una semana quitar la cinta, lavar muy bien la zona y frotar con una piedra pómez hasta que la verruga quede eliminada por completo.

Aceite de oliva, agua oxigenada, ajo para el dolor de oídos

Aplicar unas gotitas de aceite de oliva en el oído afectado y dejar actuar durante unos minutos.

Otra buena manera de aliviar el dolor de oídos es echar unas gotitas de agua oxigenada en el oído, dejar reposar durante unos minutos para luego lavar con agua y drenar el líquido.

El ajo también es otro de los elementos naturales muy utilizados en diversas dolencias, de ahí que se recomiende tomar un diente de ajo a día. Para tratar la dolencia de oídos se recomienda cocinar tres dientes de ajo en aceite de semilla de ajonjolí hasta conseguir un color dorado. Pasarlo por un colador y echar una gotita en el oído afectado.

Regaliz e infusión de manzanilla para aliviar la acidez estomacal

El regaliz estimula la secreción de mucosa en las paredes del estómago, reduce la acidez y las úlceras.

La combinación del zumo de limón y bicarbonato tiene un efecto alcalino que reduce la acidez y equilibra la mucosa del estómago.

La infusión de manzanilla es muy utilizada para aliviar los dolores de barriga y estómago, ya que reduce la hinchazón, gases y tensión.

Mascarillas vegetales para la piel

Entre las principales mascarillas vegetales para la piel destacan:

Las típicas rodajas de pepino para hidratar y combatir el envejecimiento.

Una crema hidratante mezclada con restos de café y aplicada durante 10 minutos para combatir la celulitis

Aplicar miel durante 15 minutos en el cutis con acné y posteriormente limpiarlo con agua tibia.

Masajear con aceite de oliva aquellas pieles secas, consiguiendo una impresionante hidratación.

Aloe vera contra el estreñimiento

El aloe vera es muy utilizado para el cuidado de la piel por su excelente acción hidratante, pero también es muy conocido por su acción digestiva favoreciendo el tránsito intestinal. Ingerir una cucharadita de aceite de oliva cada mañana al levantarse también ayuda a estimular el sistema digestivo.

Datos de contacto:

herboristerialasplantasnaturales.com

contacto@herboristerialasplantasnaturales.com

976 229 779

Nota de prensa publicada en: [Zaragoza](#)

Categorías: [Medicina](#) [Nutrición](#) [Industria](#) [Farmacéutica](#) [Medicina alternativa](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>