

# REMEDIOS ECONÓMICOS PARA MEJOR SALUD PARA TODOS

Construya su letrina cerca a la casa para que la aprovechen, pero lo suficientemente lejos para que no les molesten las moscas ni el olor.

Cave la fosa de unos dos o tres metros de profundidad para que les dure un buen tiempo.

Levante el piso unos diez centímetros sobre el suelo para que escurra el agua de la lluvia y no entre a la fosa.

Tenga una tapa para cubrir el hoyo para que no entren ni salgan las moscas.

Rocíe un poco de cenizas o cal dentro de la fosa cada día para ayudar a controlar a las moscas.



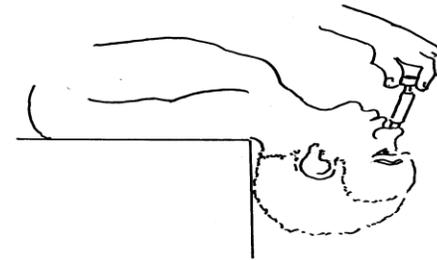
El cepillado de los dientes.

Cepille cada diente de la base a la punta cinco veces.

Haga lo mismo adentro y a afuera de cada diente.

Cepille con un movimiento circular a cada diente por donde muela la comida.

Cepíllelos cada que coma. Nada más cepille a los dientes que quiere guardar para no se le piquen. Utilice siempre un cepillo blando.



Como quitar los mocos con pus y la congestión nasal en adultos y en niños.

¿Por qué? El moco con pus facilita las infecciones de las anginas y del oído.

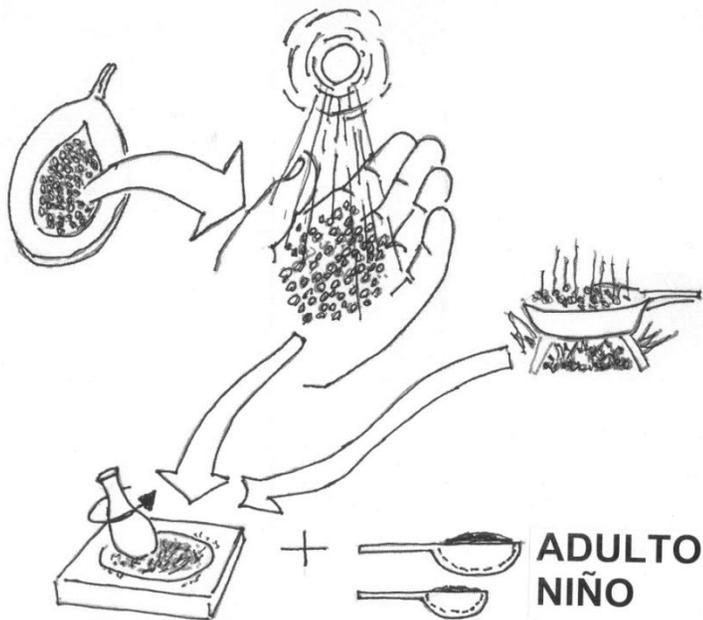
¿Cómo utilizarlo? Cuelgue la cabeza completamente para atrás y hacia el suelo.

Llene cada poro nasal con un gotero grande o con una cucharadita y menea la cabeza de lado a lado varias veces. Luego, levante la cabeza rápidamente para tirar el suero en una servilleta o en un trapo. Suene a las narices para sacar a los mocos sueltos.

Hágalo tres veces al día por diez a quince días.

El suero corre para abajo para llenar a las conejeras y por los lados de las narices. El aire pasa para arriba a los pulmones. Con la cabeza completamente para abajo, no se puede ahogar. Es seguro y efectivo aún para los bebés.

¿Cómo prepararlo? Hierva medio litro de agua con media cucharadita de sal. Guárdalo en un frasco limpio y tapado.



Tratamiento para la disentería, una diarrea con sangre y cólicos. Se siente uno con muchas ganas de hacer del baño, pero no puede, o que termine y luego tiene que hacer de nuevo.

La semilla de la papaya secada al sol, sobre un comal, o al horno lento se muele en un metate o en una licuadora. La yema de la semilla es más efectiva que la cascara. Algunos sacan la yema para molerla y darla a los niños pequeños.

Se toma cada día por 10 días. Se toma a la hora de la comida mezclada con algún alimento de sabor fuerte para que no le moleste lo amargoso: jugo de tomate, crema de cacahuete.

Adultos: Una cucharada sobera colmada (15 gramos)

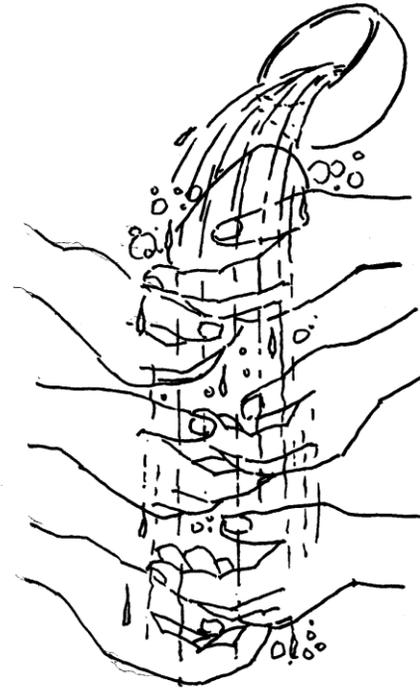
Niños: Una cucharadita (5 gramos).

Un gramo del polvo por cada 10 kilos de peso de los niños.

No lo tome si está embarazada.

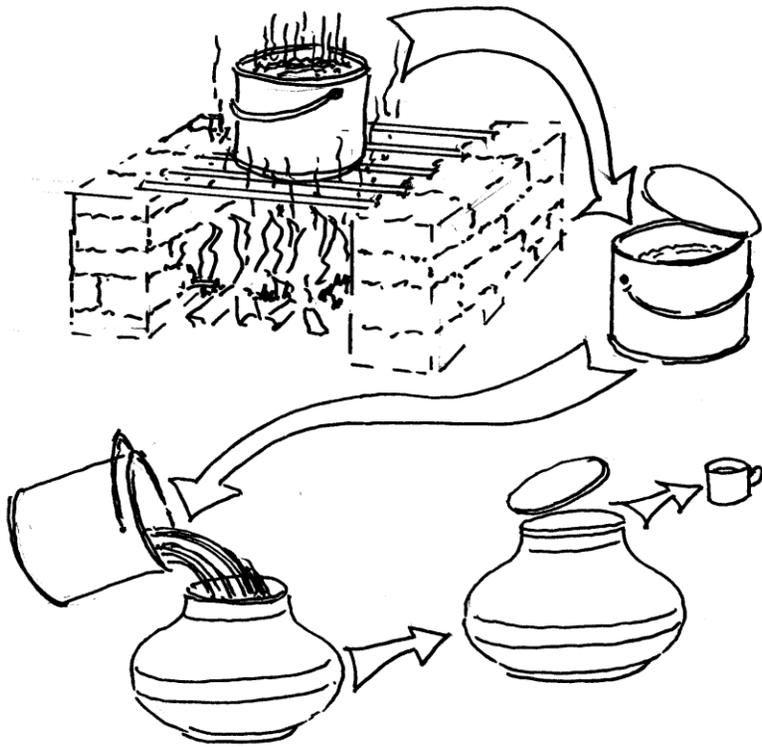
Se puede tomar la semilla fresca molida, pero es más amarga.

La media es la mano llena de la persona tomándolas.



Se puede lavar muchas manos con muy poca agua, hasta 10 pares de manos con una sola taza de agua.

1. Amontonen las manos, las unas en fila sobre las otras, con el jabón en las manos de arriba.
2. Vierte una poca de agua en las manos de arriba para que se enjabonan. Deje que la espuma pase a todas las manos más abajo.
3. Enjuague las manos de arriba con muy poca agua, dejando que el agua corre hasta todas las manos de abajo.
4. Siga con todas las manos hasta que todas están limpias.



Hervir el agua para prevenir las infecciones.

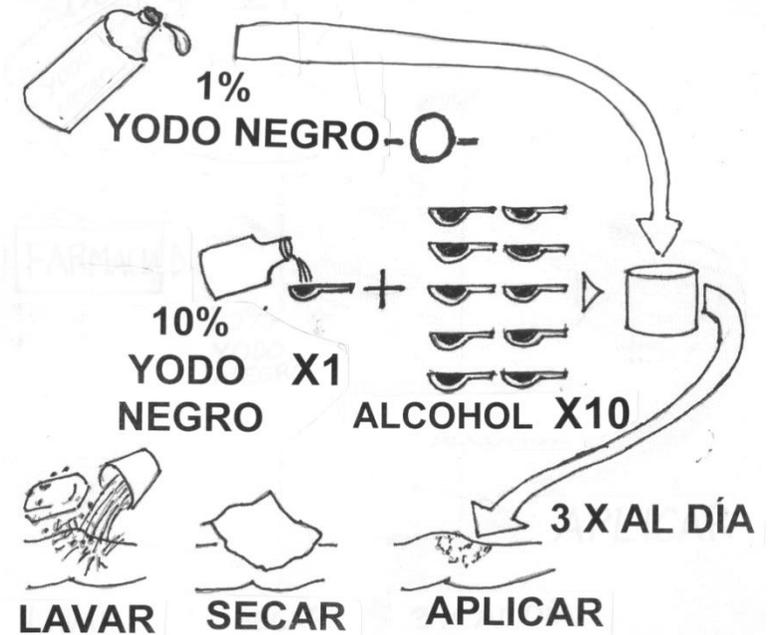
Ponga a hervir una cubeta de agua mientras prepara la comida.

Cubra la cubeta para que se enfríe durante la noche.

Vacía el agua hervida en una hoja limpia.

Todos toman pura agua hervida.

Sabe diferente porque no sabe a infección



Tratamiento para hongos en la piel y en los pies.

Puede aplicar directamente el yodo negro al 1%

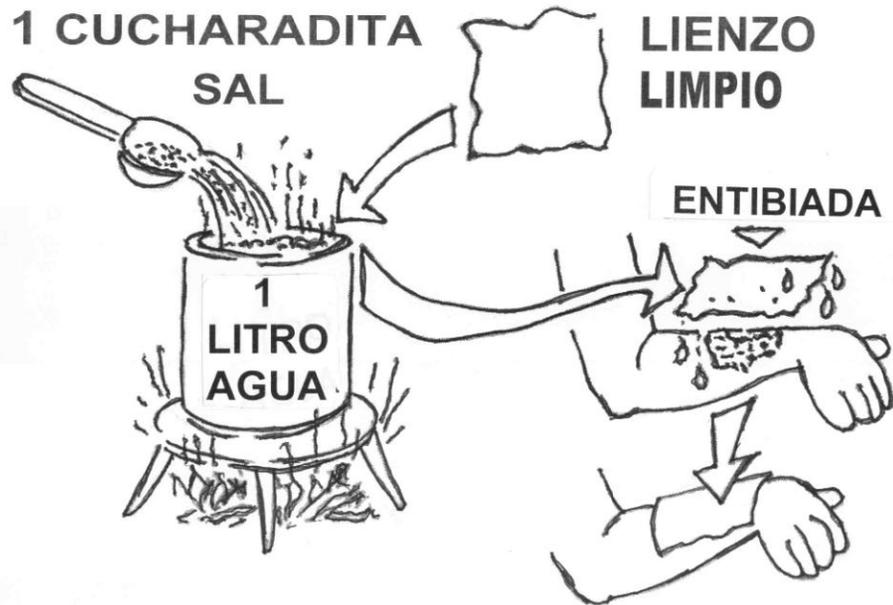
o

Puede preparar una solución con el yodo negro de la farmacia.

Ponga una cucharadita de yodo negro al 10% en 10 cucharaditas de alcohol o de agua.

Lava la infección con agua y jabón. Sécala bien.

Aplique la solución tres veces al día hasta que no hay infección, y luego siga aplicándola por 5 días más.



Para infecciones o quemaduras superficiales

1. Hierva un litro de agua con una cucharadita de sal y déjela entibiar.
2. Moje una franela o trapo de algodón limpio para cubrir la infección.
3. Cambie la franela húmedo cada hora, día y noche, hasta que se limpie la infección.
4. Puede lavar y planchar las franelas entre los tratamientos para matar a los microbios.
5. Muchas veces se limpia la herida con dos o tres días de tratamiento.

12



Como tener agua más segura.

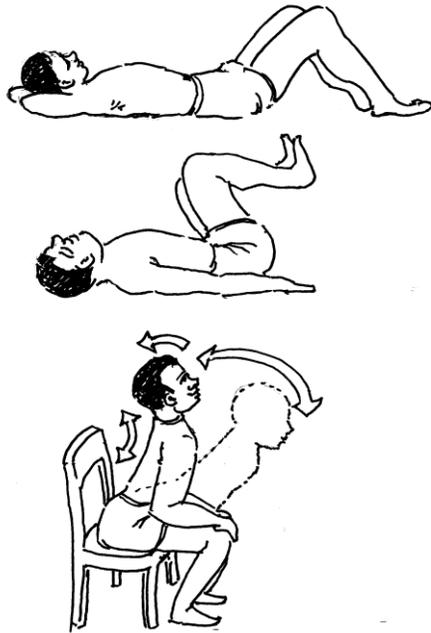
Agregue dos gotas de cloro al 6% (blanqueador para la ropa) por cada litro de agua y menea lo bien.

Déjelo reposar por una hora antes de tomarlo para que mate a los microbios.

Agregue 40 gotas a un garrafón de 20 litros.

Agregue 2 cucharadas soperas (30 ml) a un tambo de 200 litros.

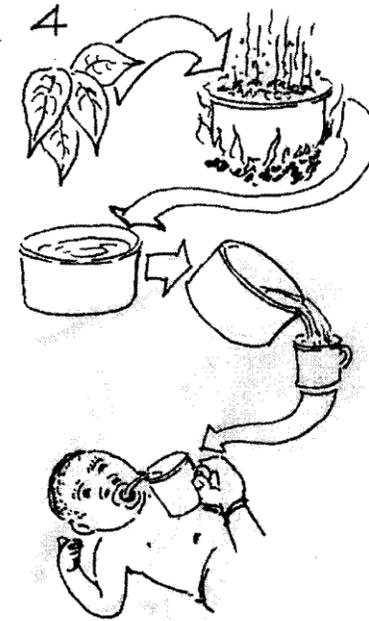
5



Para el dolor lumbar, o de la rabadilla.

1. Acuéstese en el piso boca arriba. Baje la rabadilla al piso. Manténgalo hasta contar a diez. Relájese unos segundos y vuélvalo hacer unas diez veces.
2. Acuéstese en el piso boca arriba y levante las rodillas hasta el pecho. Téngalas allí a la cuenta de diez. Relájese por unos segundos y vuélvalo hacer unas diez veces.
3. Siéntese derecho en una silla. Tenga la espalda recta con la cabeza en alto. Dóblese hacia adelante con la cintura y la espalda rectas y la barba en alto. Vuélvase como estaba con la espalda siempre recta. Repita unas 20 veces. Puede repetirlo mientras trabaja durante el día para descansar de la espalda cansada.

4 HOJAS DEL  
GUAYABO/GUAVA



Un té de hoja de guayabo para la diarrea.

Ponga 4 hojas de guayabo en un litro de agua que está hirviendo y déjelo enfriar.

Dele al niño una taza cada media hora hasta que se calma la diarrea.

También es buena solución de la caolín y pectina de la farmacia.

Dele al niño una cucharadita cada que haga suelto con diarrea hasta que se le calme. Si no hace con diarrea, no le de la medicina.



Tratamiento para la deshidratación por el vómito o por la diarrea:

Un Suero oral casero.

1 litro de agua hervida

2 cucharadas soperas de azúcar (30 gramos)

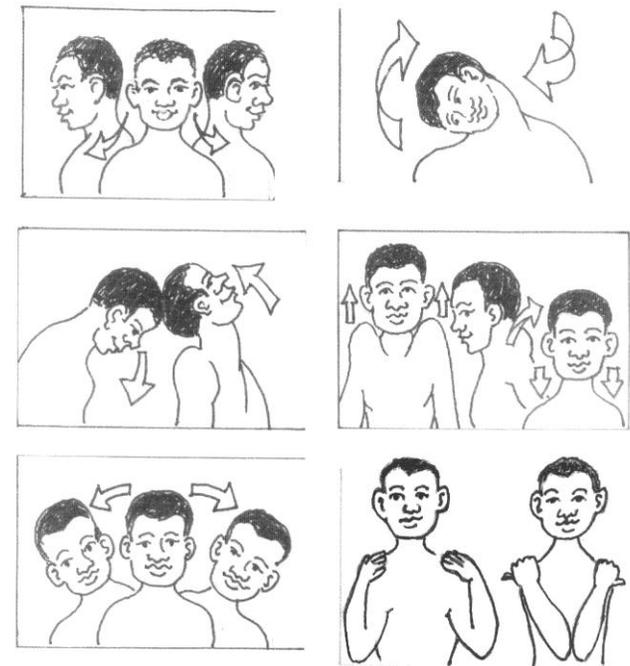
¼ cucharadita de sal

¼ cucharadita de bicarbonato de sodio

(Si no tiene bicarbonato de sodio, póngale una media cucharadita de sal.)

Primero, dele una cucharada soperas del suero cada 15 minutos. Luego dele dos cucharadas soperas cada quince minutos por otra hora. Si lo tolera bien, Dele media taza cada quince minutos. Luego una taza cada quince minutos.

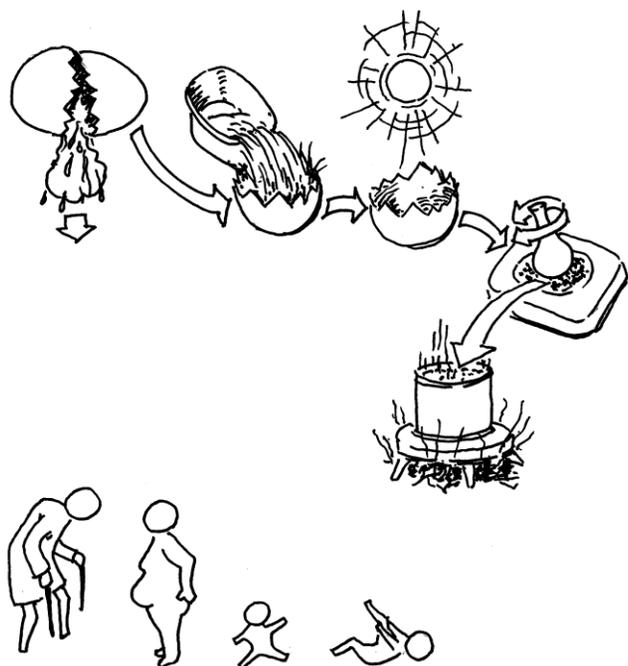
Siga el tratamiento hasta que orine bien.



Para el dolor de cuello y nuca.

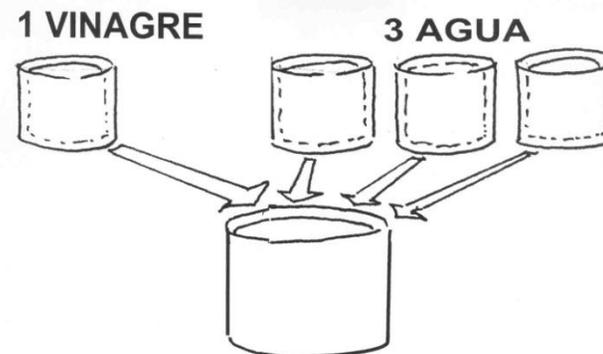
Haga cada ejercicio 10 veces por tres tantos cada día.

1. Toque la barba al hombro derecho y luego al hombro izquierdo.
2. Toque la barba al pecho y luego álzala para arriba.
3. Toque la oreja derecha al hombro derecho, luego la oreja izquierda al hombro izquierdo.
4. Gire la cabeza sobre los hombros, primeramente a la derecha y luego a la izquierda.
5. Levante a los dos hombros tan altos posible. Luego, hágalos para atrás lo tanto posible. Luego descansa.
6. Ponga cada mano en su hombro correspondiente. Luego mueva los codos en un círculo para adelante y para atrás como alas.
7. Repita todos los movimientos 10 veces.



El calcio para huesos fuertes.

1. Lave el cascarón y déjelo secar.
2. Muélelo medio cascarón hasta formar un polvo fino.
3. Hierva el polvo en agua o cocínelo en la comida.
4. ¿Quién debe tomarlo?
  - Los ancianos
  - Las embarazadas
  - Niños en crecimiento
  - Niños en crecimiento con calambres en las piernas.



Infestación por piojos de cabeza

1. Agregue 250 ml. de vinagre a 750 ml de agua hervida.
2. Moje bien al pelo y al cuero cabelludo y déjelo toda la noche.
3. Lave el caballo por la mañana.
4. Repita cada noche por dos semanas.
5. Quita las liendras con un peine con dientes cerrados.