

Introducción

Hoy en día, puede comprar un remedio específico para casi cualquier problema de salud y belleza, desde quemaduras de piel hasta esguinces musculares, picaduras de mosquitos, noches de insomnio, cabello reseco y dientes manchados. Pero hasta 1950, no existía la mayoría de estos remedios eficaces para casi cualquier afección. No obstante, ahora los damos por sentado. Hasta esa década, las personas confiaban en los métodos que habían usado sus antepasados durante varios siglos para aliviar heridas y enfermedades, y mejorar su aspecto.

¡Escuche esto! Estamos en el siglo XXI y lo clásico es la moda. Los estudios demuestran la eficacia de los remedios caseros, elaborados a una fracción del costo de los productos a la venta y sin los potenciales efectos secundarios.

En este libro, hemos reunido a las principales 25 superestrellas de la salud y la belleza, que encontrará en su cocina/jardín o en el supermercado/internet. Para que sea más práctico, cada capítulo se divide en dos secciones. Una sección presenta una infinidad de remedios de salud probados por años o, en algunos casos, de avanzada. La otra sección se concentra en secretos de belleza increíblemente sencillos.

Además, he seleccionado casi 100 remedios más en la sección Lo Mejor del Resto de cada capítulo. Este equipo de apoyo está estrechamente relacionado con la estrella que protagoniza cada capítulo, y proporciona innumerables formas adicionales para aprovechar la eficacia de la botica y del kit de belleza de la Madre Naturaleza.

Encontrará sencillos consejos y trucos para prevenir, aliviar o sanar los problemas de salud y belleza más molestos de manera rápida, segura y a bajo costo. Por ejemplo, aprenderá lo siguiente:

- Aliviar el dolor de la artritis con miel y vinagre
- Recuperarse del síndrome del túnel metacarpiano con té de manzanilla
- Calmar la picazón de las hemorroides con una mezcla de bicarbonato de sodio
- Disimular las manchas de la edad con jugo de cebolla
- Aplacar la inflamación de los párpados con una solución casera de sal
- Limpiar la acumulación de productos para peinar el cabello con zanahorias
- Rejuvenecer con un delicioso batido para suavizar la piel

PRECAUCIÓN



A pesar de que los remedios caseros de este libro están entre las sustancias más saludables que puede tomar o aplicar sobre el cuerpo, recuerde lo siguiente:

- La información brindada en este libro no pretende reemplazar la atención médica. Siempre consulte al médico antes de usar cualquiera de los remedios que se presentan aquí. Esto es especialmente importante si toma medicamentos de cualquier tipo, si está embarazada o podría estarlo.
- Incluso los productos más seguros pueden irritar la piel, así que antes de probar cualquier remedio tópico de salud o belleza, siempre realice una prueba en una pequeña zona de piel antes de usarlo en un área más grande.

- Cuando un consejo o una poción indica una cantidad específica de algún ingrediente, no suponga que cuanto más use será mejor. Siga las instrucciones y mantenga las proporciones indicadas. Excepto, por supuesto, en las recetas de platillos, en las que el toque creativo es el sello del cocinero.

- Los aceites esenciales, que se utilizan a lo largo del libro, son muy fuertes. Antes de aplicarlos sobre la piel, siempre dilúyalos en agua o en otro vehículo oleoso.

- Espero que no sea necesario aclarar que cuando algún remedio especifica que se utilice agua "caliente" sobre la piel, asegúrese de que no queme.

¡Y eso no es todo! También encontrará información en la sección **¡Increíble!**, que describe las historias fascinantes y algunas veces extrañas de algunos de los remedios caseros más eficaces. En la próxima barbacoa del vecindario, mencione este par de datos curiosos: 1) Estados Unidos es el único país del mundo en donde la leche de vaca es el tipo más popular de leche (pág. 343), y 2) hasta la década de 1920, los aguacates eran considerados afrodisíacos, por lo que las personas más respetables se negaban a comerlos (pág. 33).



¡INCREÍBLE!



En la sección **Consejo Saludable**, le contaré cientos de maneras supersencillas y económicas de mejorar la salud. Un anticipo: cuando pele cebollas, guarde la cáscara. Luego, envuelva las cáscaras en una bolsa de estopilla y agréguelas a sopas, estofados o arroz para aprovechar una “mina de oro curativo” (pág. 123).

La sección **Belleza Saludable** contiene el mismo tipo de trucos novedosos que *Consejo Saludable*, pero con un giro cosmético. Por ejemplo, aprenderá a preparar una mascarilla facial de zanahoria, que combatirá las arrugas y mejorará el cutis mejor que cualquier crema cara a la venta (pág. 354).



Belleza
SALUDABLE

SOLUCIÓN EFICAZ

La sección **Solución Eficaz** incluye fórmulas rápidas, divertidas y muy sencillas para preparar remedios de salud y belleza, desde jarabes para la tos hasta lociones tonificantes, linimentos musculares y enjuagues bucales. Un ejemplo rápido: aprenderá a aliviar la picazón causada por el eccema, la urticaria o la erupción provocada por una planta





MARINADA DE CINCO ESTRELLAS EN CINCO MINUTOS

Esta delicia no solo realzará el sabor de la carne o del pollo preferido, también le aportará los beneficios de salud y belleza de más de media docena de Mejores 25 Productos Caseros para Sentirse Mejor.

½ taza de vinagre de vino tinto
2 cucharadas de orégano fresco picado
2 cucharadas de romero fresco picado
2 cucharadas de aceite de oliva
4 dientes de ajo picados
1 hoja de laurel
sal kosher y pimienta negra recién molida

Mezcle todos los ingredientes en un tazón poco profundo y vierta sobre la carne o el pollo. Deje reposar la carne, cubierta, en el refrigerador entre 30 minutos y 8 horas. Luego, siga la rutina habitual de cocción al horno o a la parrilla.

RINDE: LO SUFICIENTE PARA 1½ O 2 LIBRAS DE CARNE O POLLO

venenosa con un “cóctel” preparado con bolsas de té verde y un trío de aceites esenciales comunes (pág. 294).

Finalmente, la sección **Fácil Alimento Curativo** consiste en recetas fáciles de preparar, que son deliciosas y también mejoran su salud, su aspecto físico o ambos. Por ejemplo, deléitese con esta Marinada de Cinco Estrellas en Cinco Minutos y convierta las carnes o el pollo más duro en el platillo especial más suave al estilo Cordon Bleu. Y mientras la prepara, eche un vistazo al platillo de Fettuccine Dulce y Picante (pág. 256), que proporciona abundantes antioxidantes para combatir las enfermedades, las Barritas de Miel (pág. 213), que le brindan una eficaz recarga de energía, y el delicioso Curry de Yogur (pág. 341), que dejará su cutis más suave y liso, por lo que tendrá un aspecto más joven.

Con estas ideas fáciles y deliciosas, ¿qué estamos esperando? El tiempo corre: emprendamos el camino hacia el bienestar y el buen aspecto.