

# Los Remedios de la Abuela

*El papel de la mujer rural  
en la salud y el cuidado.*



Excelentísimo Ayuntamiento  
**Constantina**

Centro Municipal de  
Información de la Mujer

CONSTANTINA



# "Los Remedios de la Abuela: Rescatando la sabiduría popular".

## CUADERNO DE SABIDURÍA POPULAR

### Índice estructurado por categorías:

Este cuaderno recopila remedios tradicionales transmitidos de generación en generación, rescatando la historia de nuestras mujeres rurales.

### RESFRIADOS, TOS Y GARGANTA

- **Melimón (Miel y Limón):** Se calienta miel y se añaden gotas de limón para suavizar la garganta y calmar el dolor.
- **Jarabe de Brujas:** Cortar una cebolla en rodajas finas y preparar una mezcla con miel y el zumo de medio limón para tomar aliviar la tos y ayudar con la mucosidad.
- **Macerado de Cebolla y Limón:** preparado de cebolla y limón que alivia resfriados y es perfecta para afonías e irritaciones de garganta.
- **Cebolla para la Tos durante el Sueño:** Cortar una cebolla en rodajas y dejarla en la mesita de noche para disminuir la tos y ayudar a respirar mejor durante el sueño.
- **Infusión de Eucalipto o Vapores:** Hervir hojas de eucalipto en agua para tomar en infusión o inhalar los vapores cubriéndose la cabeza con una toalla para la congestión y resfriados.
- **Leche con Miel / Leche con Miel y Limón / Leche con Miel y Canela:** Un vaso de leche caliente con una cucharada de miel para el dolor de garganta y la tos nocturna. Puedes añadir ralladura de limón o prepararla con canela.
- **Miel y Limón:** mezclar en un vaso la cucharada de miel con el jugo de limón y tomarlo como un jarabe para calmar la tos.
- **Jarabe de Patata:** Cortar patatas crudas en rodajas, añadir azúcar y dejar reposar hasta que suelten un líquido que se toma para la tos.
- **Infusión de cascara de Granada:** para aliviar el dolor de garganta, mejorar el resfriado y reducir la fiebre.
- **Infusión Natural de Hiedra:** Hervir hojas secas de hiedra con agua y miel para la tos productiva.
- **Infusión de Miel y Limón:** Hervir agua y añadir el zumo de medio limón y una cucharada de miel, para calmar la garganta, aliviar el resfriado y calmar la tos.

- **Infusión de Miel, Limón y Jengibre:** hervir agua con miel, limón y jengibre para calmar la garganta, subir las defensas y despejar la nariz.
- **Infusión de Miel, Limón y Panela:** Hervir la panela en agua, añadir miel y limón para evita que el resfriado sea fuerte.
- **Infusión de Tomillo y Miel:** excelente para aliviar la tos, la congestión nasal y el dolor de garganta.
- **Laurel y Miel:** infusión de laurel y miel para aliviar la tos y los síntomas del resfriado.
- **Ajo con Limón:** Machacar ajo con zumo de limón y agua; se toma en ayunas para la congestión.
- **Jarabe de Chumbera:** Hoja de chumbera dejada al sol con azúcar para extraer su líquido contra la tos.
- **Pañuelo y Algodón con Alcohol:** Enlazar al cuello un pañuelo con un trozo de algodón impregnando en alcohol para aliviar el dolor de garganta durante el resfriado.
- **Descongestión y Dolor de Garganta:** poner papel de traza untado con aceite y con ceniza sobre la garganta, sujeto con un pañuelo para aliviar el dolor de garganta
- **VapoRub en los Pies:** para evitar la tos nocturna y relajar el cuerpo para dormir mejor.
- **Vapor con Eucalipto:** hacer vapores de hojas de eucalipto para aliviar la congestión nasal, los síntomas del resfriado y calmar la migraña.

## DOLORES MUSCULARES, GOLPES Y ARTICULACIONES

- **Aceite de la Gitana:** Macerar flores y flor de hipérico en aceite de oliva durante 40 días (o hasta que el aceite torne rojo) para tratar quemaduras, golpes, moratones y grietas en la piel.
- **Sobar con Aceite:** Masaje directo con aceite de oliva en la zona afectada por dolores musculares o después de un esfuerzo físico.
- **Alcohol de Romero y Árnica:** Macerar romero fresco y flores de árnica en alcohol de 96° durante 15 a 40 días para dar masajes en zonas con dolor muscular o pesadez de piernas.
- **Alivio para las Rodillas:** Uso de compresas frías, masajes con aceite de jengibre y baños de sal Epsom para la inflamación y el dolor.
- **Ventosa:** poner vasos calientes boca abajo sobre la parte del cuerpo donde se tiene la contractura, para aliviar los dolores musculares.

## DIGESTIÓN Y BIENESTAR ESTOMACAL

- **Agua de Arroz:** Hervir una taza de arroz en agua durante media hora y tomar el líquido para cortar la diarrea.
- **Infusión de Cominos:** Hervir una cucharadita de semillas de comino en agua y tomarla para aliviar el dolor de vientre.
- **Infusión de Manzanilla:** Flores de manzanilla en agua hirviendo para el dolor de barriga, digestiones pesadas y ayudar a dormir.
- **Infusión de Manzanilla con Limón y Miel:** Preparar la infusión de manzanilla, añadir limón y miel para aliviar el dolor de estómago, la pesadez digestiva o eliminar los gases.
- **Infusión de Menta:** Infusión de hojas de menta para calmar retortijones y dolores estomacales.
- **Infusión de Poleo:** infusión para tratar molestias estomacales y de la menstruación
- **Almoraú;** se utiliza para aliños de aceituna y en infusiones para aliviar el catarro, la digestión. Sus semillas calientes alivian el dolor articular.
- **Cura del Cólico del Bebé:** espolvorear aguardiente para aliviar la indigestión
- **Cura Empacho del Bebé:** Untar aceite de oliva en el cuerpo del bebé y espolvorear aguardiente para aliviar la indigestión.
- **Agua de bicarbonato y limón:** mezcla de bicarbonato y limón para neutralizar los jugos gástricos y aliviar el ardor y la acidez de estómago.
- **Bicarbonato Estomacal:** Mezcla de agua, vinagre, azúcar y bicarbonato para el dolor de estómago.
- **Bebida Isotónica Casera:** mezcla de agua, limón, azúcar y sal para reponerte, tomada a sorbos.
- **Vino Quinado:** Mezclado con yema de huevo para abrir el apetito.
- **Yema de Huevo con Leche y Azúcar:** mezcla nutritiva batida a base de 1 huevo, Leche, Azúcar y Canela utilizado como suplemento energético, para fortalecer el sistema inmune y como reconfortante natural
- **Agua para el Hipo:** Beber agua de un vaso que te de otra persona.
- **Azúcar para el Hipo:** Tomar una cucharadita de azúcar para detener el hipo.
- **Pelusa para el Hipo:** poner una pelusita mojada en la frente del bebé para aliviarlo.
- **Tiritas para evitar el Vómito:** colocar tiritas en forma de cruz sobre el estómago para evitar vomitar durante los viajes.
- **Laxante para Bebes y Limpia de Barrigas para Personas Adultas:** utilizar aceite de oliva para curar el estreñimiento.

## 😊 CUIDADO Y BIENESTAR CORPORAL

- **Manzanilla para el Picor:** Aplicar infusión de manzanilla en la zona que pica.
- **Remedio para Picaduras y Rozaduras:** mezcla polvos de talco y aceite de oliva hasta hacer una crema para las picaduras y quemaduras del pañal.
- **Aceite de Aloe Vera para la Piel Irritada:** aplicar sobre la piel sensible, irritada o escocida para ayudar a curar e hidratar.
- **Cicatrización de Heridas:** Aplicar la savia de la hoja de higo chumbo directamente en la herida para cortar el sangrado y ayudar en la cicatrización.
- **Agua de Jara:** para desinfectar y cicatrizar heridas y tratar granos infectados
- **Líquido para Grietas:** hacer baños con orina para curar la piel agrietada.
- **Remedio para los Callos (piel endurecida y engrosada):** Mezclar agua tibia y sal para sumergir los pies, aliviar el dolor de las durezas y mejorar la piel.
- **Anti-picadura para los Pies:** usar hojas de jara en los zapatos, modo de plantilla, para evitar las picaduras en los pies.
- **Vinagre con Tierra:** Mezcla aplicada sobre picaduras de avispa para calmar el dolor y la inflamación.
- **Mascarilla para el Acné:** hacer una mezcla con miel, canela y agua para mejorar la piel de la cara y los problemas de acné.
- **Bicarbonato para Llagas Bucales:** Pasta de bicarbonato con agua aplicada directamente sobre las llagas bucales para desinfectar.
- **Curamuelas:** Hacer enjuagues bucales con ginebra
- **Clavo para el Dolor de Muelas:** Morder un clavo de olor en la zona afectada para calmar el dolor.
- **Solución Salina para la Boca:** mezcla de agua y sal para reducir la inflamación bucal y aliviar el dolor de muelas.
- **Matanervios:** usar virutas de torvisca para aliviar el dolor de muelas.
- **Lavado de Agua de Garbanzos:** aplica agua de garbanzos para paliar el herpes labial y acelerar su curación
- **Lirios Silvestres:** Llevar en el bolsillo del pantalón para aliviar la inflamación de las almorranas.
- **Malvas para Curar la Infección de Orina:** hacer baños de asientos en agua hervida con malvas para aliviar los síntomas de infección urinaria, como ardor y picazón.
- **Ortiga para las Hemorragias:** sirve para reducir el sangrado en casos de menstruaciones abundantes, hemorragias nasales y pequeñas heridas.
- **Aceite de Oliva para el Oído Externo:** templar un poco de aceite de oliva para poner unas gotas en el oído externo y calmar el dolor y la inflamación.

- **Manzanilla para los Ojos:** Limpiar ojos irritados o con secreción usando algodón empapado en infusión de manzanilla fría.
- **Anillo de Oro para Orzuelos:** Frotar un anillo de oro hasta calentarlo y aplicarlo sobre el orzuelo para bajar la inflamación.
- **Macerado de Ajo y Cebolla para la Hipertensión:** tomar macerado de ajo, cebolla y limón para disminuir la hipertensión.
- **El Vicario:** uso de patatas en las sienes para aliviar el dolor de cabeza.
- **Calcetín Mojado:** Poner los calcetines mojados en los pies y dejarlos durante media hora para ayudar a bajar la fiebre.
- **Horchata:** preparado a base de semillas para bajar la fiebre.



## CUIDADO DEL CABELLO

- **Vinagre para Piojos:** Embadurnar el pelo con vinagre, cubrir con gorro de ducha por 4 horas y lavar normalmente para eliminar liendres y piojos.
- **Romero para el Crecimiento del Cabello y Prevenir su caída:** Aplicar agua de romero en el cuero cabelludo para prevenir la caída del cabello y acelerar su crecimiento.
- **Flor de Romero para el Pelo:** aplicar este líquido en el cuero cabelludo para fortalecerlo y evitar su caída.



## HOGAR Y LIMPIEZA TRADICIONAL

- **Jabón Casero:** Mezcla de aceite usado, agua y detergente para eliminar manchas difíciles en la ropa blanca.
- **Cenizas para Lavar:** Usar el agua filtrada de cenizas mezcladas con agua para blanquear la colada.
- **Agua Oxigenada para las Manchas de Sangre:** Vierte el agua oxigenada directamente sobre la mancha, frota con jabón y aclaras con agua fría.
- **Herbicida Casero:** Mezcla de vinagre blanco, sal y detergente en rociador para eliminar malezas en patios y veredas.



## SECRETOS DE COCINA

- **Método para Saber si un Huevo es Fresco:** Usar la prueba de flotación es un método para saber si un huevo está fresco, viejo o en mal estado.

- **Método para Pelar Huevos Cocidos Fácilmente:** usar rodajas de limón cuando se cuecen los huevos para facilitar el trabajo de pelarlos.

## ✨ OTROS REMEDIOS Y PRÁCTICAS INTERESANTES

- **Saquitos de Lavanda para los Sueños Bonitos:** Hacer un saquito pequeño con flores de lavanda y poner debajo de la almohada.
- **¡Romero, Romero! Que se vaya lo Malo:** ritual para que limpiar la casa de malas energías.
- **Limpia Huevo:** quitar las malas energías, el cansancio o pesadez pasando un huevo por todo el cuerpo, desde la cabeza hasta los pies.
- **Protección contra el Mal de Ojo:** atar un hilo rojo alrededor de un ajo para protegerte de las malas energías.
- **Cura Cuerdas Montadas:** ritual y práctica para curar la tortícolis.
- **El corcho:** Coloca un tapón pequeño hecho de corcho en el ombligo y mantenlo pegado con un esparadrapo para el dolor de muelas.
- **Corta Sangre:** colocar un sobrero recortado en la zona golpeada y con sangre para cortar la sangre.
- **Consejo de Seguridad Personal:** recomendaciones especialmente para mujeres que andan solas, basados en la prevención y el instinto.



*Este documento es una recopilación de tradiciones populares. **Siempre se recomienda consultar con un profesional de la salud antes de aplicar cualquier remedio.***

*Cuaderno Editado por el Centro de la Mujer del Excmo. Ayuntamiento de Constantina. Proyecto subvencionado por la Excmo. Diputación de Sevilla.*



## RESFRIADOS, TOS Y GARGANTA

### MELIMÓN (Miel y Limón)

Ingredientes: Miel y limón.

Preparación: Se calienta un poco la miel para que no esté tan sólida y se añaden tres gotas de limón para suavizar la garganta y calmar el dolor.

*Historia:*

*Mi abuela me contó que de chica vivían en el campo y solo iban al pueblo una vez al mes y no tenían tanta disponibilidad a medicamentos como ahora, entonces cuando se ponía mala con la garganta mi bisabuela le hacía este remedio. Y esto se ha quedado en una tradición en mi familia.*

*Jessica Perea Vargas.*

*Dolores Miguel Tobaruela lo llama **JARABE CASERO DE MIEL Y LIMÓN.***

Otra alternativa para su preparación es la facilitada por *Isabel M.<sup>a</sup> Rabanal Ramírez*, que añade a una cucharada de miel, dos gotas de aceite de oliva y tres gotas de limón y nos indica tomar este remedio tres veces al día.

### JARABE DE BRUJAS

Ingredientes: Cebolla, miel y limón.

Preparación: Cortar una cebolla en rodajas finas y colocarla en un recipiente. Añade dos o tres cucharadas de miel. Exprime el zumo de medio limón y poner también por encima. Deja reposar todo varias horas. La mezcla soltará un líquido tipo jarabe, listo para aliviar la tos y ayudar con la mucosidad.

Recuerdo: El invierno pasado tuve un resfriado muy fuerte y no podía dormir por la tos. Mi abuela me preparó este remedio que usaba cuando alguien estaba muy resfriado. Aunque al principio no me gustaba mucho, decidí probarlo. Después de tomarlo varias veces, note que la garganta me dolía menos y la tos disminuía. Desde entonces lo utilizo.

*Patrocinio Parra Almaraz.*

## **MACERADO DE CEBOLLA Y LIMÓN**

Disponer la cebolla cortada en pequeños trozos con el zumo de un limón en un recipiente y añadir agua hasta cubrir la cebolla. Se deja macerar durante toda la noche. Luego se filtra el líquido en un vaso.

Aconseja tomarlo con pajita despacio, para que la acción antiinflamatoria y antibiótica de la mezcla produzca su efecto. Alivia resfriados y es perfecta para afonías e irritaciones de garganta.

*Piedad Pulido García.*

Otra variante, de *Adeli Sánchez Fernández*, es preparar un **JARABE DE ZANAHORIA Y CEBOLLA**. Para ello: se ponen picadas, en un bote, una zanahoria y una cebolla. Se le añade miel y el zumo de un limón. La mezcla se deja macerar durante 24 horas y luego se cuela para obtener el jarabe. Este remedio se utiliza para calmar la tos y obstrucción nasal por exceso de moco.

## **CEBOLLA PARA LA TOS DURANTE EL SUEÑO**

Cortar una cebolla en rodajas y dejarla en un plato encima de la mesita de noche, mientras duermes. Este remedio disminuye la tos y ayuda a respirar mejor.

*Robledo Arteaga Bastos.*

Otra versión, para cuando tienes mucha tos, es poner en un recipiente pequeño una cebolla y le clavas un tenedor. Lo colocas en la mesilla de noche o incluso en el suelo, para ayudarte a aliviar la tos mientras duermes.

*Robledo de la Torre Valdivieso.*

## **INFUSIÓN DE EUCALIPTO O VAPORES**

Preparación: Hervir unas hojas de eucalipto en un poco de agua para hacer una infusión. Tomarla templada para aliviar los síntomas del resfriado.

Inhalar los vapores de hojas de eucalipto en agua, cubriéndose la cabeza con una toalla, ayuda a descongestionar y con los resfriados.

*Candy Granja Morillo.*

## **MIEL Y LIMÓN**

Ingredientes: 1 cucharada miel y 1 limón.

Preparación: Mezclar en un vaso la cucharada de miel con el jugo de un limón y tomarlo como un jarabe. Este remedio calma la tos.

*Rocío Remache Vázquez.*

## **LECHE CON MIEL**

Ingredientes: Leche y miel.

Preparar un vaso de leche caliente con una cucharada de miel para el dolor de garganta y la tos nocturna.

*Rosario González Fernández y Carmen María Martínez Vicente.*

*Inmaculada Megías Rodríguez, cuenta que este remedio la ayudó mucho a aliviar los síntomas de la Covid-19.*

## **LECHE CON MIEL Y LIMÓN**

Otra alternativa es preparar leche calentita con miel, mezclada con un poco de ralladura de limón. Calma la tos y alivia los síntomas del resfriado.

*María José Miguel Medina.*

## **LECHE CON MIEL Y CANELA**

Otra opción es añadir un poquito de canela en polvo por encima. Tomarla antes de acostarse ayuda a dormir mejor cuando la persona está resfriada.

*Recuerdo: Mi abuela cuenta que este remedio se usaba mucho en invierno, sobre todo cuando los menores nos levantábamos con dolor de garganta o tos. Que ya se lo preparaba su madre por la noche en una taza grande y que después de tomárselo se acostaban enseguida. Ella recuerda ese momento como algo muy cariñoso, porque era una forma de cuidar a la familia con lo que había en casa.*

*M.<sup>a</sup> del Carmen Meléndez Espínola.*

## JARABE DE PATATA PARA LA TOS

Ingredientes: Patata fresca cruda y azúcar

Preparación: En un plato, pones una o dos patatas crudas cortadas en rodajas y le pones bastante azúcar por encima. Dejas reposar por unas horas, hasta que suelten su líquido, obteniendo así el jarabe de patatas. Tomar 1 o 2 cucharadas de este almíbar.

*M.<sup>a</sup> Ángeles Vinagre Moreno.*

Consejo que nos da *M.<sup>a</sup> Dolores Rubiano Campos*: si la patata estuviera muy seca espolvorearles un poco de agua por encima, muy poca cantidad, para que pueda soltar el almíbar. Además, hay que tener en cuenta que el jugo sale oscuro, ya que la patata se oxidará una vez cortada y expuesta.

*Paqui Fuentes Rubiano recuerda: Lo he usado desde que una tía de mi marido, Robledo de la Torre Valdivieso, me lo confió un día, cuando vio a mi hijo pequeño toser, y tras comentarle que había pasado muy mala noche. Desde entonces, lo usé y me funcionó muy bien. Después lo he usado cuando sufrí la COVID. Mi tos era continúa de noche y de día y muy agotadora de noche. Lo usaba, aliviando mis síntomas que persistieron muchos meses.*

## INFUSIÓN DE CASCARA DE GRANADA

Utilizaremos la cáscara de la granada. Primero se lava y se deja secar. Después se hierve en agua durante unos minutos y se cuela el líquido antes de tomarlo.

Este remedio sirve para aliviar el dolor de garganta, mejorar el resfriado y reducir la fiebre.

*Robledo Carpintero Bernal.*



## **INFUSIÓN NATURAL DE HIEDRA**

Ingredientes: hojas secas de hiedra común, 1 taza de agua y miel para endulzar.

Preparación: Hervir hojas secas de hiedra con agua. Tapar y reposar unos 10 minutos. Colar bien, una vez pasado este tiempo, y endulzar con miel si gusta. Puedes tomarlo dos o tres veces al día.

Este remedio sirve para aliviar la tos productiva, resfriados, ayudando a expulsar y calmar las vías respiratorias.

*Manuela Cortés Núñez.*

## **INFUSIÓN DE MIEL Y LIMÓN**

Ingredientes: agua, miel y limón.

Preparación: hervir agua y añadir el zumo de medio limón. Agregar una cucharada de miel y tomar para calmar la garganta, aliviar el resfriado y calmar la tos.

*Cristina Mendoza Lozano.*

*M.<sup>a</sup> José Quintos Quintana,* nos recuerda que la miel posee potentes efectos antibacterianos, actuando como un agente antibiótico natural.

## **INFUSIÓN DE MIEL, LIMÓN Y JENGIBRE**

Ingredientes: agua, miel, limón y jengibre.

Otra forma de prepararla es hirviendo agua con miel, limón y jengibre y tomar para calmar la garganta, subir las defensas naturalmente y despejar la nariz.

*Antonia García Rodríguez.*



## **INFUSIÓN DE MIEL, LIMÓN Y PANELA**

Ingredientes: Limón, Miel, Panela y Agua

Preparación: Hervir la panela en agua y añadir una cucharada de miel y el zumo de un limón entero.

Esta infusión evita que el resfriado sea fuerte, alivia el ardor de garganta, facilita la respiración, a expulsar la mucosidad y también ayuda a dormir mejor.

*Auristela Pacheco Cabarcas.*

## **INFUSIÓN DE TOMILLO Y MIEL**

Ingredientes: tomillo, agua y miel.

Se prepara una infusión de tomillo y se endulza al gusto con miel.

Es un remedio natural excelente para aliviar la tos, la congestión nasal y el dolor de garganta, gracias a las propiedades antibacterianas y expectorantes del tomillo y el efecto calmante de la miel

*Charo Rodríguez Saavedra.*

## **LAUREL Y MIEL**

Ingredientes: laurel seco, agua y miel.

Preparar una infusión de laurel, hirviendo agua en un cazo y hojas de laurel. Una vez hervido, se cuela y se agrega miel y se toma calentita para mayor efecto.

Este remedio sirve para aliviar la tos y los síntomas del resfriado.

*Alumnado del S.E.P Constantina.*



## **AJO CON LIMÓN**

Ingredientes: 2 dientes de ajo, Zumo de limón, Agua y Miel (opcional)

Preparación: Machacar el ajo, mezclar con el zumo de un limón, añadir un poco de agua, si el sabor es muy fuerte, y un poco de miel si te hace falta suavizar su sabor. Dejar reposar unos minutos antes de tomarlo, preferiblemente en ayunas.

Sirve para aliviar el resfriado, despejar la congestión y a respirar mejor.

*María López Aranda.*

## **JARABE DE CHUMBERA**

Se corta una hoja de chumbera y se le quitan las púas. Se le hacen unos cortes en línea, formando rombos. Después se cuelgan al sol para que suelte líquido de su interior. Este líquido se mezcla con azúcar para obtener el jarabe.

Una o dos cucharadas sirven para aliviar la tos.

*Robledo Fernández Vargas, Petri García y María Jesús montero Granado.*

El *S.E.P de Constantina* indica que este remedio es bueno si se toma una cucharada todas las mañanas a las 7:30 horas y das un paseo al sereno, todos los días, mejorando así la tosferina.



## **PAÑUELO Y ALGODÓN CON ALCOHOL**

Enlazar al cuello un pañuelo con un trozo de algodón impregnando en alcohol para aliviar el dolor de garganta durante el resfriado.

*Esperanza Fajardo Jurado.*

## **DESCONGESTIÓN Y DOLOR DE GARGANTA**

Ingredientes: papel de traza, aceite de oliva, ceniza templada y un pañuelo.

Preparación: untar de aceite el papel de traza, agregar ceniza y doblarlo. Tal cual se pone en la garganta y se sujeta con el pañuelo, dejándolo actuar toda la noche. Se puede repetir toda la noche hasta que desaparezca el dolor.

*Alumnado del S.E.P Constantina.*

## **VAPORUB EN LOS PIES**

Necesitas un tarro de VapoRub y unos calcetines suaves. La práctica es frotar la pomada por las plantas de los pies. Se deja reposar un poco para que la piel lo absorba antes de ponerte unos calcetines suaves y calentitos.

Este remedio evita la tos nocturna y relajar el cuerpo para dormir mejor.

*Verónica Rodríguez Meléndez.*

## **VAPOR CON EUCALIPTO**

Ingredientes: hojas de eucalipto frescas o secas

En una olla se pone agua a hervir con las hojas de eucalipto. Cuando hierva unos 15 a 20 minutos, se pone el agua en una palangana. La persona se agacha hacia la palangana con una toalla, cubriéndose la cabeza hacia abajo e inhala el vapor.

Este remedio sirve para aliviar la congestión nasal y calmar los síntomas del resfriado

*Johanna González Tena*

Este remedio también se aplica para calmar las migrañas, ayudando a relajarte.

*Candy Ojeda Martínez.*



## **DOLORES MUSCULARES, GOLPES Y ARTICULACIONES**

### **ACEITE DE LA GITANA**

Ingredientes: Aceite de oliva virgen extra, hojas de romero, hojas de laurel, flor de manzanilla.

Preparación: Calentar ligeramente el aceite sin que llegue a hervir. Añadir las hojas de romero y laurel, y la flor manzanilla. Dejar reposar en un frasco de vidrio tapado durante 7-10 días en un lugar seco y oscuro. Colar y dejar el aceite. Aplicar dando masajes suaves sobre la zona afectada o frotando en rituales de protección mientras se dice: "Que esto calme el dolor y aleje lo malo".

Calma golpes, moratones, torceduras, dolor muscular, grietas en la piel, quemaduras, protege del mal de ojo y de las energías negativas.

*Historia: Cuando mi hermana era bebé tuvo una rozadura en la piel. Mi abuela preparó "el aceite de la gitana" para cuidarla. Lo aplicó suavemente sobre la zona afectada y la rozadura mejoró rápidamente. Desde entonces, este remedio quedó como un recuerdo especial de cómo mi familia cuidaba a los más pequeños.*

*Manuela Fernández Campos.*

Otra forma de prepararla es con **ACEITE DE FLOR DE LA GITANA** o hipérico: recolectar 20 flores de hipérico (también llamadas flor de San Juan o Flor de la gitana) y ponerlas en 100 ml. de aceite de oliva. Dejarlas reposar durante 40 días al sol. El aceite se pondrá rojo y ya se podrá usar para curar grietas y quemaduras de la piel.

*Inmaculada Bohórquez Lozano y Antonia Rodríguez Gómez.*

### **SOBAR CON ACEITE**

Masaje directo con aceite de oliva en la zona afectada por dolores musculares o después de un esfuerzo físico.

*Lidia Moruno Miguel.*

## **ALCOHOL DE ROMERO Y ÁRNICA**

Ingredientes: romero fresco, flores secas de árnica y alcohol sanitario de 96°.

Preparación: Macerar romero fresco y flores de árnica en alcohol de 96° durante 15 a 40 días en un lugar oscuro y agitar ocasionalmente. Pasado el tiempo, colar la mezcla y pasarla a un frasco. Se recomienda guardarlo en un lugar fresco.

Este remedio es ideal para dar masajes en zonas con dolor muscular, articulaciones o pesadez de piernas.

*Recuerdo: Mi abuela siempre tenia muchos botes de alcohol de romero y árnica, se aliviaba todos los dolores con friegas. Decía que era mejor que las medicinas y se lo regalaba hasta a los médicos.*

*Deborah Mendoza Lozano y Dolores Carrasco Sánchez.*

## **ALIVIO PARA RODILLAS**

Necesitamos: compresas frías, aceite de jengibre y Sal Epsom.

Usar de compresas frías, masajes con aceite de jengibre y baños de sal Epsom para la inflamación y el dolor de las rodillas.

*Recuerdo: me ayudó a aliviar el dolor después de salir a ver la Semana Santa de Sevilla.*

*Teresa Mayo Rubio.*



## REMEDIO PARA EL DOLOR DE LOS MÚSCULOS

Ingredientes: Hierbas, en infusiones y en aceites vegetales.

Las hierbas como la menta, el jengibre y la cúrcuma se hierven en agua, se dejan reposar, se cuelean y se toma en infusiones.

Los aceites vegetales se preparan mezclando plantas como la lavanda, menta y eucalipto, con aceite de oliva o coco. Estos aceites sirven para dar masajes y aliviar el dolor muscular.

*Guadalupe Hidalgo Velarde.*



## VENTOSA

Se coloca una moneda liada en una gasa. Se enciende y con ellas calientas un vaso por dentro. Una vez que el vaso esté caliente se coloca rápidamente boca abajo sobre la parte del cuerpo donde se tiene la contractura.

Este remedio sirve para aliviar los dolores musculares.

*Dolores Delgado Bueno.*



## DIGESTIÓN Y BIENESTAR ESTOMACAL

### **AGUA DE ARROZ PARA ALIVIAR LA DIARREA**

Hervir una taza de arroz en agua durante media hora. Colar el arroz y tomar el líquido para cortar la diarrea. Esta agua se puede tomar templada o fría.

*M.<sup>a</sup> Dolores Pérez García.*

### **INFUSIÓN DE COMINOS**

Hervir una cucharadita de semillas de comino en agua y tomarla para aliviar el dolor de vientre y quitar los gases a los bebés.

*Candy Granja Morillo y Nerea Delgado García.*

### **INFUSIÓN DE MANZANILLA**

Hacer una infusión con flores de manzanilla y tomarla caliente, para el dolor de barriga y digestiones pesadas. También ayudar a dormir bien.

*Dolores Zamudio Guerrero y Antonia Bastos.*

Otra alternativa que nos da *Manuela García*, es ponerle un poco de miel, ya que ésta ayuda también a calmar los nervios cuando se está inquieta.



## **INFUSIÓN DE MANZANILLA CON LIMÓN Y MIEL**

Otra forma de preparar la infusión de manzanilla es añadiendo un chorrito de limón y una cucharada de miel.

Sirve para aliviar el dolor de estómago, la pesadez digestiva o eliminar los gases.

*Recuerdo: Hace un par de años, en la comida de navidad, comí mucho y al rato me dolía un montón la barriga. Mi abuela me preparó la infusión y dijo que el calor de la hierba calmaría mi barriga. Me tome la taza de infusión que me preparó, descanse un rato y cuando me levanté el dolor ya no estaba.*

*M.<sup>a</sup> del Carmen Cantarero.*

## **INFUSION DE MENTA**

Hacer una infusión de hojas de menta para calmar retortijones y dolores estomacales.

*Ángeles Hernández Acosta.*

## **INFUSIÓN DE POLEO**

Hacer una infusión con una cucharada de hojas de poleo en una taza de agua previamente hervida. Dejar reposar de 5 a 10 minutos. Colar y tomar para calmar problemas de digestión, gases, cólicos, dolor de barriga y molestias de la menstruación.

*Robledo Gallego Fernández .*



## **ALMORAÚ**

Esta planta, también conocida como tomillo blanco o mejorana silvestre, se utiliza para aliños de aceituna y en infusiones. Como infusión, en un cazo con agua se hierve un puñadito y se deja reposar. Colar el líquido y tomar a sorbos con un poco de azúcar. Alivia el catarro y la digestión.

Sus semillas calientes, envueltas en un trapo, calman el dolor articular.

*Recuerdo: las mismas semillas calientes, después de hervirlas, servían para un dolor superficial. Se envolvían en un trapo y se colocaba sobre la zona afectada.*

*Jenifer Ávila Bautista y la abuela Carmen.*

## **CURA DEL CÓLICO DEL BEBÉ**

Cuando el bebé tenía dolor de barriga o cólico, era una práctica que la cuidadora se echara en la boca un buche de anís o aguardiente y se lo espurreara al bebé en la barriga, de sorpresa. Esto servía para aliviar la indigestión y se le quitara el dolor.

*Trinidad Almaraz.*

Otra variante, ofrecida por *Patricia Jiménez Bastida*, es masajear de aceite de oliva la barriga del bebé previamente y luego espurrearle el aguardiente para aliviar la indigestión.

El *S.E.P. de Constantina* nos ofrece una fórmula distinta, masajeando la barriga del bebé con aceite de oliva y espurreando, esta vez, vinagre o agua.

## **AGUA DE BICARBONATO Y LIMÓN**

Ingredientes: 1 cucharadita de bicarbonato, ½ vaso de agua y el zumo de ½ limón.

Preparación: disolver el bicarbonato en agua templada. Dejar reposar diez minutos y añadir el zumo de limón.

Tomar esta mezcla tantas veces como aparezca el ardor o la acidez de estómago.

*Piedad Pulido García.*

## **BICARBONATO ESTOMACAL**

Ingredientes: agua, vinagre, azúcar y bicarbonato.

Preparar en un vaso de agua una mezcla con un poco de vinagre, azúcar y bicarbonato. Este remedio sirve para aliviar el dolor de estómago.

*Milagros Álvarez Guerrero.*

## **BEBIDA ISOTÓNICA CASERA**

Ingredientes: un litro de agua, el zumo de un limón, dos cucharadas de azúcar y un poco de sal.

Preparación: mezclar todos los ingredientes y tomar a sorbos. Es una bebida ideal para hidratarte y reponerte rápidamente.

*M.<sup>a</sup> José Sánchez Diago.*

## **VINO QUINADO**

En un vaso, mezclar vino quinado con una yema de huevo. Tomar directamente esta mezcla como remedio para abrir el apetito.

*Antonia Rivera Peña.*

## **YEMA DE HUEVO CON LECHE Y AZÚCAR**

Ingredientes: 1 huevo, Leche, Azúcar y Canela.

Preparación: Separa la yema de la clara, solo vamos a usar la yema. Mete en el vaso de la batidora la yema del huevo, leche, azúcar y canela. Bate todo muy bien para que no queden grumos, y ofrécelo al niño o la niña como si fuera un batido. Este remedio es un suplemento energético, para fortalecer el sistema inmune y como reconfortante natural. Se ofrecía también para abrir el apetito.

*Recuerdo: se ofrecía cuando los pequeños no tenían ganas de comer, porque estaban enfermos, comían poco o simplemente porque eran "malos" para comer.*

*Consuelo Mesa Fernández.*



### **AGUA PARA EL HIPO**

Procedimiento: Estando con las manos hacia abajo, beber agua de un vaso que te de otra persona, mientras pone una de sus manos en uno de tus hombros.  
Nota: funciona en 1 minuto.

*María José Sánchez Diago.*

### **AZÚCAR PARA EL HIPO**

Tomar una cucharadita de azúcar de la siguiente manera: pones el azúcar en la boca y dejas que se disuelva poco a poco y sin masticar. Mientras tanto se intenta aguantar la respiración unos segundos. El hipo desaparece.

*Verónica Mallen Lopera.*

### **PELUSA PARA EL HIPO**

Es un mito tradicional, pero cuando un bebé tenía hipo, solía quitarse pelusita de alguna prenda, la cual se mojaba y se pegaba en la frente del bebé para aliviarlo.

*Trinidad Almaraz.*

## TIRITAS PARA EVITAR EL VÓMITO

Colocar dos tiritas, dispuestas en forma de cruz, en la boca del estómago para evitar vomitar durante los viajes en la carretera.

*Recuerdo: Ayudaba a mi primo cuando viajaba a las Navas de la Concepción.*

*Gloria Rico Fernández.*

Otra práctica es **CHUPAR LIMÓN O COMER ACEITUNAS**. Mientras que el limón ayuda a calmar el sistema nervioso central con su aroma y reduce la salivación, las aceitunas contienen taninos, sustancias con propiedades astringentes que resecan la boca y ayudan a detener el malestar

*Verónica Mallen Lopera.*



## LAXANTE PARA BEBES Y LIMPIA DE BARRIGAS PARA PERSONAS ADULTAS.

Ingredientes: aceite de oliva y una hoja de geranio con su rabo largo.

Poner aceite de oliva en un recipiente y mojar la punta del rabo de la hoja. Se pone al bebé en una posición adecuada para introducir la punta del rabo en el culito y hacer movimientos circulares suaves durante dos minutos.

Este remedio estimula la tripita y alivia el estreñimiento en bebés.

Otra fórmula y procedimiento para las personas adultas es utilizar agua caliente y aceite en una perilla. En agua calentita y poner 3- 4 gotas de aceite de oliva. Llenar la perilla y se introduce por el ano, para introducir el agua en el recto.

Este remedio ablanda las heces y estimula la evacuación, aliviando el estreñimiento

*Alumnado del S.E.P. de Constantina.*

## CUIDADO Y BIENESTAR CORPORAL

### **MANZANILLA PARA EL PICOR**

Ingredientes: Flores de manzanilla y agua

Preparación: Hervir una taza de agua. Añadir la manzanilla y dejarla reposar 5-10 minutos. Dejar enfriar. Aplicar el líquido con algodón en la zona que pica.

*Historia: Mi hermano pequeño tiene muchas alergias y cuando tiene la piel irritada mi madre se la aplica y le ayuda bastante.*

*Sara Paredes Parra.*

### **REMEDIO PARA PICADURAS Y ROZADURAS**

Ingredientes: aceite de oliva y polvos de talco. Necesitas un bote.

Preparación: en un bote, mezcla polvos de talco y aceite de oliva hasta hacer una masa. Conserva esta mezcla en el bote y aplica como una crema en las picaduras y con las quemaduras del pañal de bebés o persona adulta.

*Alumnado del S.E.P. de Constantina.*

### **ACEITE DE ALOE VERA PARA LA PIEL IRRITADA**

Ingredientes: hojas de aloe vera, leche y aceite.

Hacer una mezcla con el gel de las hojas de aloe vera, un poco de leche y aceite de oliva. Aplicar sobre la piel sensible, irritada o escocida para curarla e hidratarla.

*Recuerdo: Mi prima recién nacida tenía la piel muy sensible. Cualquier contacto con las manos irritaba su piel o se escocía. Le ponían el aceite de mi abuela Filla y mi abuelo Arturo y sanaba.*

*Setefilla Romero Pérez.*

## **CICATRIZACIÓN DE HERIDAS**

Ingredientes: leche o savia de hoja de higo chumbo.

Aplicar la savia de la hoja de higo chumbo directamente en la herida para cortar el sangrado y ayudar en la cicatrización. Para ello se corta la hoja del higo chumbo y esta segrega una leche, la cual se pone en la herida. La herida entonces se cubre con un trapito limpio y se cambia todos los días.

*Recuerdo: En el campo, al pasar por una alambrada se me hizo una herida de diez centímetros en el brazo que no dejaba de sangrar. Mi abuela utilizó este remedio.*

*Purificación de la Cruz Elías.*



## **AGUA DE JARA**

Ingredientes: hojas de jara.

Preparación: Hervir hojas de jara en agua. Colar el líquido frío y reservar. Ponerlo con compresas o lavar las zonas a desinfectar o tratar.

Esta agua sirve para desinfectar y cicatrizar heridas y tratar granos infectados

*Francisca Partido Rueda.*

## **LÍQUIDO PARA GRIETAS**

Ingredientes: orina fresca y una palangana.

Practica: disponer la orina en una palangana y meter en ellas la zona que tenga grietas, normalmente las manos o los pies. Hacer este baño por unos minutos y luego lavar con abundante agua y jabón.

Este remedio es ideal para curar la piel agrietada.

*Alumnado del S.E.P de Constantina.*

## **REMEDIO PARA LOS CALLOS (PIEL ENDURECIDA Y ENGROSADA)**

Ingredientes: agua y sal.

Mezclar agua tibia y sal para sumergir los pies. Efectivo para ablandar callos y durezas, reduciendo la rigidez de la piel, reduciendo las molestias y mejorando la textura de la piel.

*Recuerdo: Se solía usar cuando había mucho trabajo en el campo y se llegaba a casa con los pies muy doloridos.*

*Carmen Gallardo Moreno.*



## **ANTI-PICADURA PARA LOS PIES**

Ingredientes: hojas de jara.

Preparación: se cogen hojas tiernas de jara, para que tengan más resina y se colocan en el zapato a modo de plantilla, dispuestas en dos o tres capas de hojas. Se recomienda no utilizar calcetines y cambiarlas cada día. Este remedio evita las picaduras en los pies

*Alumnado del S.E.P. de Constantina.*

## **VINAGRE CON TIERRA**

Ingredientes: vinagre y tierra.

Preparación: Mezcla vinagre con tierra hasta formar una masa y aplicarla sobre las picaduras de avispa inmediatamente para calmar el dolor y la inflamación.

Otra alternativa es preparar el barro con la propia orina y aplicarlo en la picadura para suavizar el dolor.

*María Lozano Sayavera y Beatriz Sayavera.*

## **MASCARILLA PARA EL ACNÉ**

Ingredientes: miel, canela en polvo y 3 gotas de agua. (las cantidades no importan, pero la mascarilla debe tener más miel que canela)

Preparación: En un bol hacer una mezcla con miel, un poco de canela y agua. Movemos hasta obtener una pasta. Extendemos en la cara y retiramos después de unos 15 minutos con abundante agua. Mejora la piel de la cara y trata los problemas de acné.

*Laura Fernández Fernández.*



## **MANZANILLA PARA LOS OJOS**

Ingredientes: manzanilla fresca o seca, agua y algodón.

Preparación: hervir una taza de agua hirviendo, poner la manzanilla para hacer la infusión. Dejar atemperar y limpiar los ojos irritados o con secreción usando un algodón empapado en esta infusión de manzanilla. Se puede repetir varias veces al día.

*Rafi Pérez Cortés.*



## **ANILLO DE ORO PARA ORZUELOS**

Preparación: calentar un objeto metálico como una cuchara o un anillo de oro y una vez templado, frotar sobre la parte del ojo donde está el orzuelo. Aliviara y ayudará a bajar la inflamación, ya que el calor hace que la glandula drene.

*Recuerdo: estando embarazada, tenía el ojo muy hinchado a causa de un orzuelo. Al no poder tomar ningún tipo de medicamento, durante este periodo, mi abuela se quitó su anillo de oro, lo calentó en el brasero y me lo pasó por el ojo unas cuantas de veces y así consiguió que se me mejorara.*

*Nuria León Moreno.*

## **BICARBONATO PARA LLAGAS BUCALES**

Preparación: Se mezcla una cucharadita de bicarbonato con agua hasta formar una pasta. Ésta se aplica directamente sobre las llagas bucales para desinfectarlas. Se deja actuar unos minutos y se enjuaga. Ayuda a su cicatrización.

*María del Consuelo Navarro Parrilla.*

## **CURAMUELAS**

Hacer enjuagues bucales con Ginebra para aliviar el dolor de muelas.

*Yésica Rodríguez Gallardo.*

## **SOLUCIÓN SALINA PARA LA BOCA**

En un vaso de agua tibia, disuelve una cucharada de sal. Haz enjuagues bucales con esta solución durante 30 segundos. Escupe y no tragues la solución.

Este remedio reduce la inflamación bucal y aliviar el dolor de muelas.

*Josefa Bolaños Ramírez.*

*Yésica Paredes León* nos recomienda realizar enjuagues, con este remedio, varias veces al día, si hay molestias.

## **CLAVO PARA EL DOLOR DE MUELAS**

Ingredientes: clavos de olor y sal.

Poner un clavo de olor en la zona afectada y morderlo por un tiempo, para calmar el dolor. Después hacer enjuagues bucales de agua tibia con sal.

*Antonia Quintos Nogales.*



## **MATANERVIOS Y CHICLE ESPECIAL**

Ingredientes: Ramas de torvisca (arbusto).

Procedimiento: pelar una RAMA DE TORVISCA y raspar virutas, que se dejan secar y se conservan en un bote. Cuando te duela una muela, usa estas virutas, poniéndolas en la muela picada y dejándolas hasta que desaparezca el dolor. Cuando las retires, se enjuaga la boca. Este remedio era usado para aliviar el dolor de muelas.

Otra receta para el dolor de muelas que nos aportan es sacar virutas de una MATA DE ARRAYAN.

Se puede usar un rallador para rallar las ramas. Amasar las virutas hasta hacer una bolita pequeña, la cual se pone en la muela afectada por caries.

Nota: Si no hay picadura en la muela, se puede hacer una infusión de las hojas de arrayan y poner un buche sobre la muela que duele por unos minutos para que haga el efecto y alivie el dolor.

*Alumnado del S.E.P. de Constantina.*

## **SOLUCIÓN SALINA PARA LA BOCA**

En un vaso de agua tibia, disuelve una cucharada de sal. Haz enjuagues bucales con esta solución durante 30 segundos. Escupe y no tragues la solución.

Este remedio reduce la inflamación bucal y aliviar el dolor de muelas.

*Josefa Bolaños Ramírez .*

## **LAVADO DE AGUA DE GARBANZOS**

Ingredientes: 1 vaso de agua y 1 puñado de garbanzos.

Preparación: poner los garbanzos en remojo en un vaso de agua. Cambiar los garbanzos cada dos días. Empapa una gasa y aplicarla sobre el herpes labial, dos o tres veces al día. Dejar secar durante media hora.

Este remedio ayuda a paliar el herpes labial y para acelerar su curación.

*Piedad Pulido García.*

## **LIRIOS SILVESTRES**

Se recogen lirios silvestres y se dejan secar al aire. Cuando están secos, extraer las vainas y guardar en una bolsa o en un sobrecito de papel. Llevar en el bolsillo del pantalón para aliviar la inflamación de las almorranas.

*Antonia Vizquete.*

## **MALVAS PARA CURAR LA INFECCIÓN DE ORINA**

Ingredientes: flores y hojas de malva y un litro de agua.

El baño de asiento se prepara hirviendo un puñado de flores/hojas en un litro de agua durante 10 minutos, dejando entibiar. Hacer baños de asiento, sumergiendo la zona afectada por 10-15 minutos, una o dos veces al día.

La malva es un remedio natural eficaz para aliviar los síntomas de infección urinaria, como ardor y picazón, gracias a sus propiedades antiinflamatorias y sus mucílagos que calman las mucosas.

*Manuela Vargas Martínez.*



## **ORTIGA PARA LAS HEMORRAGIAS**

Ingredientes: Ortigas y agua.

Preparación: hervir un puñado de ortigas en abundante agua. Reservar reposando toda la noche y se toma al día siguiente, sobre todo en ayunas.

Este remedio sirve para cortar las hemorragias y reducir el sangrado en casos de menstruaciones muy abundantes (menorragia), hemorragias nasales y pequeñas heridas superficiales.

*Asunción Hernández.*

## **ACEITE DE OLIVA PARA EL OÍDO EXTERNO**

Cuando se tenía dolor de oído, se templaba aceite de oliva para poner unas gotas en el oído externo, siempre que no hubiera perforación. Ayudaba a calmar el dolor y la inflamación. Nota: también solía freírse un ajo en este aceite.

*Enriqueta Bastos Moreno.*

## **MACERADO DE AJO Y CEBOLLA PARA LA HIPERTENSIÓN**

Ingredientes: 1 cebolla, 6 dientes de ajo y zumo de 2 limones.

Preparación: trocear los ajos y cortar la cebolla en dados. Exprimir el zumo de un limón y mezclarlo todo. Dejarlo macerar toda la noche cubierto en agua. A la mañana siguiente, añadir al preparado el zumo de otro limón, colar en un vaso y tomar en ayudas. este remedio ayuda a disminuir la hipertensión.

*Piedad Pulido García.*

## **EL VICARIO**

Necesitas una patata y un pañuelo. Corta dos rodajas de patata y coloca cada de ellas a ambos lados de tus sienes. Amarrar el pañuelo alrededor de la frente, sujetando las rodajas de patata y permanecer en una habitación oscura y tranquila para aliviar el dolor de cabeza.

*Alumnado del S.E.P. de Constantina.*

## **CALCETÍN MOJADO**

Necesitas los calcetines del niño o la niña y un bote de alcohol. Se prepara humedeciendo los calcetines en alcohol. Poner los calcetines humedecidos en los pies y dejarlos durante media hora para ayudar a bajar la fiebre.

*Alumnado del S.E.P. de Constantina.*

## **HORCHATA**

Ingredientes: Remedio preparado a base de semillas de sandia, calabaza y melón.

Preparación: se tuestan ligeramente las semillas, se machacan en un mortero y luego se hierve, para hacer una bebida que se toma bien caliente. Una vez tomada, taparse todo hasta sudar mucho, de a poco, sacar la cobija y entrar a ducharse.

Este remedio ayuda a quitar la fiebre y sentirse bien.

*Abuela Isabel.*



## CUIDADO DEL CABELLO

### **VINAGRE PARA PIOJOS**

Ingredientes: Vinagre, agua y jabón.

Embadurnar el pelo con vinagre, cubrir con gorro de ducha por unas cuatro horas y lavar normalmente para eliminar liendres y piojos con jabón. Pelo perfecto y libre de bichitos.

*Historia: Se solía poner de día, porque la luz del sol refleja y alumbra lo suficiente como para ver todos los piojitos y acabar con la plaga*

*Amadora Quinto Parra.*

### **ROMERO PARA EL CRECIMIENTO DEL CABELLO Y PREVENCIÓN DE SU CAÍDA**

Ingredientes: Romero fresco y agua.

Preparación: Hervir las ramitas de romero fresco en agua durante 5 o 10 minutos. Dejar enfriar. Aplicar esta agua de romero en el cuero cabelludo diariamente, sin enjuagar después, para prevenir la caída del cabello y acelerar su crecimiento.

*Eli Partido Quintos.*

### **FLOR DE ROMERO PARA EL PELO**

Ingredientes: romero seco y alcohol de 96°.

Preparación: Disponer algunas ramitas de romero para secarlo una vez lavado. Macerar este romero en alcohol de 96° durante 15 días. Aplicar este líquido en el cuero cabelludo para fortalecerlo y evitar su caída.

*Rosario Pérez.*



## HOGAR Y LIMPIEZA TRADICIONAL

### **JABÓN CASERO**

Ingredientes: 1 litro de aceite, 1 litro de agua, 150 gramos de detergente en polvo.

Preparación: Mezcla de aceite usado, agua y detergente para eliminar manchas difíciles en la ropa blanca. Primero mezcla el agua y el detergente, deja que se enfríe, añade el aceite y remueve hasta que esté todo disuelto. Después ponlo en un molde y déjalo secar.

*Recuerdo: toda mi familia lo ha usado para la ropa, sobre todo para la ropa blanca.*

*Robledo de la Torre.*

### **CENIZAS PARA LAVAR BLANQUEAR LA ROPA**

Ingredientes: agua y cenizas.

Preparación: en una tinaja con agua se echa la ceniza de la candela. Esta mezcla se deja en reposo y se usa el agua limpia, filtrada de cenizas, de la parte superior del recipiente, para blanquear la colada.

Lavar y aclarar como normalmente.

*María Ávila.*

### **AGUA OXIGENADA PARA LAS MANCHAS DE SANGRE**

Es un remedio eficaz para quitar las manchas de sangre en la ropa, utilizar el agua oxigenada. Vierte el agua oxigenada directamente sobre la mancha, ya sea fresca o seca. Verás que empieza a salir espuma blanca, lo cual indica que está haciendo efecto. Deja que actúe unos minutos, luego frota con jabón y aclaras siempre con agua fría.

*M.<sup>a</sup> del Carmen Hidalgo Gallardo.*

## **HERBICIDA CASERO**

Ingredientes: 2 tazas de vinagre blanco, ½ taza de sal, 1 cucharada de detergente líquido para vajilla y una botella con rociador.

Preparación: Mezcla el vinagre blanco y la sal en una botella con rociador y luego diluye el detergente en el líquido. Este remedio es eficaz para eliminar malezas en patios, veredas y bordes de jardín.

*Recuerdo: en la familia lo preparaban para la maleza del patio en días soleados y sin viento, y en 24 horas, el patio quedaba limpio de malezas, tanto que una vez se le secaron los geranios y los claveles.*

*María Ángeles Carrera Calandria.*

## **SECRETOS DE COCINA**

### **MÉTODO PARA SABER SI UN HUEVO ES FRESCO**

Usar la prueba de flotación es un método para saber si un huevo está fresco, viejo o en mal estado, lo que aumenta el riesgo de contaminación. Para ello tienes que meter el huevo en un vaso de agua, si se hunde rápidamente, el huevo está fresco y es seguro consumirlo, pero si flota, no lo consumas, esto indica que es viejo.

*Angelita Lozano.*

### **MÉTODO PARA PELAR HUEVOS COCIDOS FÁCILMENTE**

Facilita el trabajo de pelar los huevos cocidos si cuando los pones a cocer pones rodajas de limón en el agua. Cuando pelas los huevos es mucho más fácil por muy frescos que éstos sean.

*Rosa del Castillo Jiménez.*

## ✨ OTROS REMEDIOS Y PRÁCTICAS INTERESANTES

### **SAQUITOS DE LAVANDA PARA LOS SUEÑOS BONITOS**

Ingredientes: Flores de lavanda secas, pedacito de tela y un hilo para cerrar.

Hacer un saquito pequeño con flores de lavanda y poner debajo de la almohada. Sirve para dormir mejor, tener sueños bonitos y no despertar en la noche.

*Coronada Vázquez Moran.*



### **¡ROMERO, ROMERO! QUE SE VAYA LO MALO**

Ingredientes: alcohol, romero, mechero y un cenicero.

Procedimiento: Coger el romero y trocearlo. Disponerlo en un cenicero o recipiente de cerámica, agregar alcohol y encenderlo para que salga humo. Desde la última habitación hasta la puerta de la calle llevas el recipiente recitando: "Romero, romero, que se vaya lo malo y entre lo bueno".

Tirar el romero fuera de tu casa. En un cubo con agua templada, diluir un puñado de sal y limpiar la casa de la misma manera, desde la última habitación hasta llegar a la puerta de salida y tiras el agua a la calle.

Este ritual es para que limpiar la casa de malas energías.

*Alumnado del S.E.P. de Constantina.*

## **LIMPIA HUEVO**

Se necesita un huevo, el cual se pasa por todo el cuerpo, desde la cabeza hasta los pies, haciendo la señal de la cruz, o de manera suave.

Mientras se hace se pueden decir oraciones o pedir que se le vaya lo malo. Después, el huevo se rompe en un vaso con agua, para observarlo o simplemente se tira. Con ello, se quitan las malas energías o se elimina la pesadez cuando una persona se siente como cansada.

*Recuerdo: Este remedio lo hacía mi abuela cuando se sentía rara o después de un susto, o para limpiar las malas energías. Recuerdo una vez que estaba nerviosa y después de la limpia me sentí más tranquila.*

*Ángeles Corpas García.*

## **PROTECCION CONTRA EL MAL DE OJO**

Preparación: necesitas un diente de ajo sin pelar e hilo rojo. Debes atar el hilo rojo alrededor del ajo mientras piensas en protegerte de las malas energías. Una vez listo, puedes llevar el ajo contigo o dejarlo en casa, por ejemplo, en la entrada o debajo de tu almohada. Para que la protección sea efectiva, debes cambiar el ajo cada semana.

*Recuerdo: este remedio se usaba cuando alguien tenía mal de ojo, cuando un recién nacido lloraba mucho sin motivo. Se ponía el ajo amarrado con hilo rojo y se calmaba.*

*Purificación Martín Melgarejo.*

## **CURA CUERDAS MONTADAS**

Ingredientes: pucherito de barro, peine, tijeras, aguja e hilo.

Modo de proceder: Se pone a hervir agua en el pucherito. Cuando hierve, se vuelca en un recipiente y el pucherito se pone boca abajo junto con el agua. Encima se ponen las tijeras abiertas y el peine encima. Se reza una oración (secreta) y con la aguja se van dando puntadas en la ropa. Después se rezan tres Ave Marías. El agua va desapareciendo si realmente se tiene la lesión.

*Serafina Delgado.*

## EL CORCHO

Necesitas un poco de corcho y esparadrapo. De un alcornoque, saca un pedacito de corcho y haz un tapón pequeño. Coloca este tapón en el ombligo y mantenlo pegado con un esparadrapo. Este remedio sirve para curar el dolor de muelas.

*Alumnado del S.E.P. de Constantina.*

## CORTA SANGRE

Recorta la tira donde está el sudor de un sombrero viejo. Poner este sombrero en la pitera o golpe sangrante para cortar la sangre.

*Alumnado del S.E.P. de Constantina.*

## CONSEJOS DE SEGURIDAD PERSONAL.

Estos consejos, especialmente para mujeres que andan solas, se basan en la prevención y la confianza en el instinto.

1. **En casa, si me quedo sola no abrir la puerta a nadie:** No abras la puerta a repartidores, técnicos o personas que dicen ser de servicios públicos si no los has solicitado. La seguridad es primero.
2. **En la calle (Desconfianza activa):** Si una persona desconocida se acerca o te ofrece algo, no tengas miedo de parecer "descortés". Ignorar, decir "no, gracias" con firmeza, irte de allí y seguir caminando es lo mejor.
3. **Si te siguen (Cambio de rumbo):** Si sientes que alguien te sigue, ve directamente a un lugar donde haya mucha gente. Entra en un negocio, cafetería, o lugar iluminado con gente. Si es necesario, llama a la policía.
4. **Atención al entorno:** Evita ir mirando el móvil o con auriculares que te aíslen del sonido ambiente. Es vital notar quién viene detrás o quién se cruza.
5. **Confía en tu instinto:** Si una situación o persona te da "mala espina", sal de ahí inmediatamente. No necesitas justificación para protegerte.

La prevención es nuestra mejor herramienta. ¡Cuídate mucho!

*Ángeles Arias Reyes.*

# Los Remedios de la Abuela

Historias invisibles de mujeres que, durante siglos han sido las médicas de nuestras casas y las guardianas de la salud de nuestros pueblos.

La recopilación de este cuaderno es un ejercicio de memoria de muchas casas de Constantina. Durante siglos, el conocimiento sobre las plantas medicinales y los cuidados domésticos residió casi exclusivamente en el ámbito femenino, transmitiéndose de boca en boca, entre las familias.

Hoy, al poner por escrito estas prácticas, estamos salvando del olvido una parte fundamental de nuestra identidad. Este cuaderno no pretende sustituir a la medicina moderna, sino mirar con respeto una sabiduría ancestral del cuidado.

Nos despedimos con la esperanza de que estas páginas huelan a romero, a menta y a hogar. Porque recordar cómo nos curaban nuestras abuelas es, en definitiva, recordar cuánto nos querían.

El Centro de la Mujer de Constantina, 2026.



Excelentísimo Ayuntamiento  
**Constantina**



*Cuaderno Editado por el Centro de la Mujer del Excmo. Ayuntamiento de Constantina. Proyecto subvencionado por la Excmo. Diputación de Sevilla.*

# Los Remedios de la Abuela

Excmo. Ayto. de Constantina  
Área de Igualdad  
Centro Municipal de la Mujer

