

El enjuague bucal cura hongos en las uñas

Ayuda a que la boca esté sana, elimina el mal aliento y hace que los dientes luzcan más brillantes, ¿pero sabías que el enjuague bucal tiene otras curiosas propiedades? Al parecer, su fórmula contiene un fuerte antiséptico que cura y previene diferentes tipos de problemas de hongos. Así, remojar los pies en este líquido de 15 a 20 minutos, dos veces al día, puede curar o aliviar los casos de hongos en las uñas. El enjuague bucal también es eficaz para curar ampollas y para el tratamiento de la caspa.

El azúcar detiene el hipo

Aguantar la respiración, llevarse un gran susto...y tomarse una cucharada de azúcar. El molesto hipo también puede desaparecer con este truco casero solo apto para golosos. Según los expertos, el dulce repentino sobrecarga las terminaciones nerviosas de la lengua y detiene el espasmo del hipo. El remedio fue publicado en 1971 en The New England Journal of Medicine donde se concluyó que tragarse una cucharada de azúcar blanca ayudó a 19 de cada 20 afectados. Eso sí, no sirve para diabéticos.

La cinta adhesiva, efectiva contra las verrugas

El mejor remedio para las verrugas de la piel puede encontrarse... en la papelería. Ni crioterapia, preparaciones de ácido ni tratamiento con láser. Existe una alternativa sin dolor que, según dicen, tiene una tasa de éxito de hasta un 85%. Se trata de colocar encima un pequeño trozo de cinta adhesiva y dejar actuar durante una semana. Pasado ese tiempo hay que lavar el área, limpiar la zona afectada con una piedra pómez y volver a aplicar la cinta otra semana más (se puede repetir la operación hasta que la verruga desaparezca). Un estudio realizado con niños y jóvenes publicado en la revista Archives of Pediatric and Adolescent Medicine de la Asociación Médica Americana defiende la efectividad de este truco casero.

Dicho estudio muestra que la oclusión con cinta adhesiva supera la eficacia de la crioterapia en el tratamiento de las verrugas comunes y podría ser una alternativa «más barata, cómoda e indolora», afirman los investigadores. Pese a la evidencia del resultado, los especialistas desconocen el mecanismo exacto por el cual se obtiene, aunque sospechan que «podría incluir la estimulación del sistema inmunitario del paciente mediante una irritación localizada».

Aceitunas y limones contra los mareos del viaje

¿De viaje en coche con niños? ¿Te mareas en la parte de atrás del vehículo o cuando te subes a un barco? Pues existe una fórmula casera sencilla y que, según aseguran quienes la han probado, funciona. En una botella de agua mineral de medio litro se coloca una aceituna y se exprime el jugo de medio limón. Se agita bien la mezcla y...¡lista para consumir! Así se obtiene un efectivo remedio contra las náuseas gracias a los taninos que contienen estos alimentos.

Los tomates curan el acné

Los tomates tienen una gran cantidad de vitaminas C y A, antioxidantes y nutrientes para la piel como el potasio, manganeso y el calcio, por lo que se pueden utilizar para tratar varias enfermedades. Su uso es especialmente beneficioso para mejorar la piel grasa y eliminar espinillas. Para ello, basta con machar un tomate pequeño, extender la pulpa en la cara -a modo de mascarilla, se puede añadir un poco de miel que es hidratante- y dejar reposar durante unos 20 minutos. A continuación se debe lavar inmediatamente la zona con agua tibia y secar con un paño limpio. Repetir este ritual de belleza una vez al día durante una semana contribuye a curar el acné. Y es que este fruto es un astringente natural que ayuda a refrescar la piel y tonificar los poros. Además, sirve para controlar la grasa y le da más vida a la piel opaca, fomentando asimismo la regeneración celular.

El vodka combate el mal olor en los pies

Limpie los pies con un trapo empapado en vodka ayuda a eliminar el desagradable olor de pies. La bebida contiene alcohol, un antiséptico que seca, y destruye el olor que causan las bacterias y los hongos al secar la humedad que permite a estos organismos desarrollarse.

Masticar canela alivia el estrés

La canela es uno de esos condimentos imprescindibles en la cocina. Además de tener un agradable aroma y aportar un sabor inconfundible a las comidas puede beneficiar nuestra salud. Los estudios han demostrado que masticarla ayuda a reducir los niveles de estrés. Asimismo, favorece la correcta digestión de los alimentos y alivia molestias intestinales, así como flatulencias y distensiones abdominales. Se ha comprobado que tiene efectos desestresantes y de hecho se utiliza desde hace mucho tiempo como potente relajante natural. ¡Hay que tenerla en casa!

El aceite de oliva calma los eccemas

El aceite de oliva es rico en vitamina E, por lo que es un humectante excelente para la piel seca. El eccema suele ser un problema crónico en la cual la capa externa de la piel se inflama. Puede ocurrir debido al estrés, alergias, cambios en el clima o cambios hormonales en el cuerpo y a menudo deja cicatrices que tardan mucho tiempo en desaparecer. Aplicar aceite de oliva sin refinar después de ducharse, cuando la piel todavía está húmeda, sella esa humedad en la piel y ayuda a calmar el eccema.

El yogur, un buen aliado contra el mal aliento

La ingesta de yogur reduce las bacterias que causan mal aliento, según un estudio de investigadores de la Universidad de Tsurumi en Yokohama (Japón). Se ha demostrado que las bacterias vivas del yogur sin azúcar pueden contribuir a mantener fresco el aliento y combatir la temida halitosis.

Morder un lápiz cura los dolores de cabeza

Antes de tomar un analgésico, tienes que probar un simple remedio casero. Coloca un lápiz entre tus dientes sin morder, así se relajan los músculos que conectan la mandíbula con la sien, por lo que ese dolor de cabeza tensional se mitiga.