

Remedios Caseros: Puentes Viejas y Prádena del Rincón

Autores: Gema Vicente Gómez, Manuel Sánchez, Juana Ramírez, Antonio Millán, Juana Rico, Margarita García, Felipe Quicios, Manuela Velasco, Adriana Boerescu.

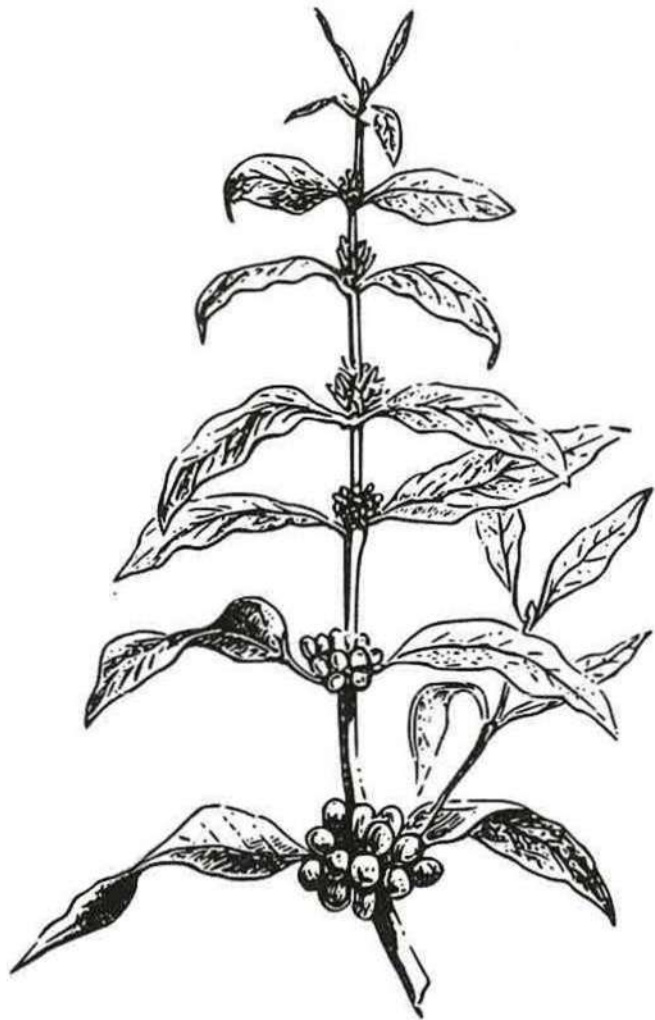
Personas colaboradoras: Julia García, Manuela García, Margarita Martín, Yolanda Martín, Fernanda García, Eugenia García, Mari Paz Sanz, Milagros González, Jesusa Martín, Toñi de la Fuente, Carmen López, Rosa Burgueño, Ana María García, Juana Frías, María Jesús Sanz, Paz Frías, Elisa Herranz, Víctor Ramírez, Consuelo Fernández, Vicenta Ramírez, Manuela Vázquez, Ángela Sanz, Carmen Expósito, Pedro García, Vicente González, María García, Marina García, Margarita García, Encarna García, Agustina González, Juana González, Julio García, Manuela Gómez, María Jiménez, Gregorio González.

Entidades colaboradoras: CEPA Buitrago de Lozoya, Mancomunidad Servicios Sociales Sierra Norte, Ayuntamiento de Puentes Viejas, Ayuntamiento de Prádena del Rincón.

Año de creación: 2018

Este documento fue creado de manera colaborativa entre alumnas y alumnos de las Aulas de Adultos de Puentes Viejas y Prádena del Rincón siendo su profesora Gema Vicente Gómez.

Biblioteca Patrimonio y Cultura Rural
Mancomunidad del Embalse del Atazar



REMEDIOS CASEROS

PUENTES VIEJAS

PRÁDENA DEL RINCÓN

Contenido

ACEITE DE AZUCENAS	5	AZUCAR Y OREGANO	16	FLORES DE ESPINO ALBAR	30
USOS: para los golpes y moratones	5	USOS: para el catarro.	16	USOS: para bajar la tensión arterial y mejorar la circulación.	30
ACEITE DE CALENDULA	6	BERZA Y CEBOLLA	17	GORDO DEL CHORIZO	31
USOS: el aceite de Caléndula se usa para picaduras de insectos, verrugas, varices, quemaduras, eczemas, cicatrización de heridas y piernas cansadas.	6	USOS: para el dolor de riñones.	17	USOS: para dedos malos.	31
ACEITE DE HIPÉRICO	7	CAMISA DE CULEBRA	18	GORDOLOBO	32
USOS: el aceite de hipérico puede ser de gran ayuda en: quemaduras solares o de otro tipo, heridas -incluso abiertas-, rozaduras, problemas musculares, tendinitis, torceduras, distensiones ligamentosas, inflamación.	7	USOS: para los pinchazos y heridas infectadas.	18	USOS: para curar los ojos	32
ACEITE DE ROSA MOSQUETA	8	CANELA, MIEL Y LECHE	19	HIERBA DE MARIA LUISA	33
USOS: el aceite de rosa mosqueta sirve para nutrir la piel, combatir las arrugas, las estrías, reducir la visibilidad de las cicatrices, así como para el tratamiento de acné y muchos problemas cutáneos.	8	USOS: para los gases y las comidas pesadas.	19	USOS: la plata de María Luisa se usaba cuando a los niños pequeños se les ponía la lengua blanca de la leche materna.	33
ACEITE DE OLIVA	9	CATAPLASMA DE JARA	20	HIGOS	34
USOS: para las escoceduras de los niños.	9	USOS: para curar los granos, diviesos o forúnculos.	20	USOS: para hacer desaparecer las verrugas	34
ACEITE DE OLIVA Y LIMON	10	CATAPLASMA DE MOSTAZA	21	HOJA DE GERANIO	35
USOS: para limpiar el hígado.	10	USOS: cataplasma de mostaza para el catarro agarrado.	21	USOS: para estreñimiento de los-bebés.	35
ACEITE DE ROMERO	11	CATAPLASMA DE SAUCO	22	HOJAS CALLERAS	36
USOS: para aliviar los problemas respiratorios fro- tando el aceite en el pecho antes de ir a dormir y para los dolores musculares dando masajes y friegas en la zona dolorida.	11	USOS: el sauco es un árbol que posee miles de be- neficios para la salud. La cataplasma de sauco es un remedio para acelerar y madurar, los forúnculos o espinillas.	22	USOS: para las heridas infectadas.	36
ALBAHACA.ORTIGA Y TILA	12	CEBOLLA CON MIEL	23	HOJAS DE NOGAL	37
USOS: para cabellos débiles y escasos.	12	USOS: para el estreñimiento.	23	USOS: para la cistitis.	37
AGUA CON AZUCAR	13	CEBOLLA Y SAL	24	HOJAS DE REPOLLO	38
USOS: para las agujetas	13	USOS: para las quemaduras	24	USOS: Las hojas de repollo tienen una "afinidad par- ticular" para las sustancias toxicas, su aplicación en el cuerpo las obliga a salir de los tejidos.	38
AJO LECHE Y MIEL	14	CELEDONIA	25	INFUSION CON ANISES	39
Usos: tratamiento natural con ajo para dormir mejor.	14	USOS: antiséptica, desinfectante, es conocida como el yodo silvestre.	25	USOS: se usa para el dolor de tripa y los gases. Se usaba principalmente para los niños cuando no echaban los gases.	39
AJOS CRUDOS	15	FLOR DE CARDILLO	26	INFUSION DE TOMILLO	40
USOS: antiséptico, fungicida, bacterianos y depurati- vos.	15	USOS: para la descomposición.	26	USOS: la infusión de tomillo es antiséptico, desin- fectante, antioxidante, para problemas respiratorios, para mejorar la digestión y para las hemorragias nasales.	40
		FLOR DE MALVA	27	JARABE DE LIMON	41
		USOS: para el catarro	27	USOS: para la faringitis y ronquera	41
		FLOR DE SAUCO	28		
		USOS: hinchazón de la cara por dolor de muelas.	28		
		FLORES DE MALVA Y ESCARAMUJOS	29		
		USOS: para que los catarros pasen de largo.	29		

LANA DE OVEJA	42	PICADURAS DE AVISPAS	58	TOCINO DEL JAMÓN	74
USOS: dolor de garganta	42	USOS: para las picaduras de las avispas.	58	USOS: para sacar las espinas que están profundas, como las de espino negro o la aulaga.	74
LECHE MATERNA	43	PLANTA DE LA VELLOSI	59	TOCINO SALADO	75
USOS: para el dolor de los oídos de los bebés.	43	USOS: para curar heridas con pus.	59	USOS: para el dolor de oídos.	75
LLANTEN	44	POCIMA DE VINO Y MANTECA	60	TOMATE NATURAL	76
USOS: Para las anginas	44	USOS: para el catarro y el dolor de garganta.	60	USOS: para que no se infecten las heridas, para quitar los callos, forúnculos y hemorroides.	76
MANTECA DE CERDO	45	PUERROS Y LECHUGA	61	TOMILLO	77
USOS: para el catarro.	45	USOS: Infusión para la tos irritante.	61	USOS: el tomillo tiene propiedades para la resaca	77
MANTECA DE GALLINA	46	QUIJADAS DE CERDO	62	TOMILLO, ROMERO Y EUCAUPTO	78
USOS: para el dolor de garganta	46	USOS: para el dolor de garganta	62	USOS: para aliviar los síntomas del constipado	78
MANZANILLA	47	RABANO NEGRO	63	SEBO DE CABRA	79
USOS: para el dolor de cabeza.	47	USOS: jarabe para la tos	63	USOS: para el catarro	79
MONDAS DE MANDARINA E HIGOS SECOS	48	RESINA DE LOS PINOS	64	VASO DE CRISTAL Y AGUA	80
USOS: jarabe para el catarro.	48	USOS: para cicatrizar	64	USOS: para la insolación de la cabeza.	80
OMBLIGO DE VENUS	49	RETAMA	65	VENTOSAS	81
USOS: para ayudar a la cicatrización de las heridas	49	USOS: es un diurético para aliviar la flora intestinal.	65	USOS: para aliviar los síntomas del constipado	81
OREGANO	50	SAL Y ROMERO	66	VERBENA	82
USOS: para el malestar del estómago	50	USOS: para la hinchazón de los pies.	66	USOS: para desinfectar heridas abiertas	82
ORTIGA Y ROMERO	51	SIEMPREVIVA	67	VINAGRE Y SAL	83
USOS: Para la caída del pelo	51	USOS: para las hemorroides	67	USOS: para los golpes	83
ORTIGA BLANCA	52	SUERO CASERO	68	VINO TINTO. MANTECA FRESCA Y AZUCAR	84
USOS: La infusión de ortiga blanca es buena para la gota, el reuma, la artritis y es fuente de hierro.	52	USOS: para diarrea o vómitos.	68	USOS: para el catarro.	84
ORTIGA BLANCA	53	TE DE LA GOLONDRINA	69	ZUMO DE LIMON	85
USOS: para la caspa	53	USOS: se tomaba cuando no se podía hacer pis	69	USOS: limpieza del colon	85
PATATAS CRUDAS	54	TELA DE ARAÑA	70	ZUMO DE LIMON Y SAL	86
USOS: la patata es un tubérculo que tiene muchas propiedades, ya que contiene ácido fólico y son alcalinas.	54	USOS: cortaduras que sangran.	70	USOS: para cuando se tiene tos	86
PAÑUELO CON ALCOHOL	55	TILA Y MANZANILLA	71	ZUMO DE ZANAHORIA Y AJO	87
USOS: para el dolor del cuello.	55	USOS: para la digestión, el dolor y la acidez de estómago.	71	USOS: para combatir el agotamiento	87
PEPINO EN AGUARDIENTE	56	TILA Y SALVIA	72	PARA QUITAR VERRUGAS	88
USOS: para el dolor de tripa	56	USOS: para la halitosis y el mal aliento de la boca	72	PARA ENCONTRAR LAS COSAS PERDIDAS	89
PICADURAS DE ALACRAN	57	TILO, MENTA Y HOJAS DE NARANJO	73	PARA EL ASEO PERSONAL	90
USOS: Si te pica un alacrán	57	USOS: para dormir bien.	73	PARA LA LIMPIEZA DEL HOGAR	91
				AUTORES DEL LIBRO	92

ACEITE DE AZUCENAS

MANGIRÓN

USOS: para los golpes y moratones

INGREDIENTES:

- Aceite de oliva virgen
- Flores de azucena.



PREPARACIÓN: recoger las flores de las azucenas cuando empiezan a tirar el polen. Hay que quitar los estambres y llenar con las flores un tarro de cristal que tenga tapa, cubrir con aceite de oliva virgen y dejarlo macerar tres días. Pasado este tiempo cambiar las flores por otras nuevas. Repetir este proceso tres veces y las últimas flores dejarlas dentro del aceite.

Aplicar el aceite con suaves masajes en la zona magullada.

ACEITE DE CALÉNDULA

MANGIRÓN

USOS: el aceite de Caléndula se usa para picaduras de insectos, verrugas, varices, quemaduras, eczemas, cicatrización de heridas y piernas cansadas.

INGREDIENTES:

- Aceite de oliva virgen
- Flores de Caléndula
- Un frasco de cristal



PREPARACIÓN: llenamos el tarro de cristal con las flores de la caléndula sin apretarlas, lo cubrimos con aceite y lo ponemos al sol durante 40 días, todos los días lo movemos un poco para que las flores suelten todos los principios activos. Una vez macerado al sol se cuela y se guarda en un frasco estéril, se aplica en las zonas a tratar.

ACEITE DE HIPÉRICO

MANGIRÓN

USOS: el aceite de hipérico puede ser de gran ayuda en: quemaduras solares o de otro tipo, heridas -incluso abiertas-, rozaduras, problemas musculares, tendinitis, torceduras, distensiones ligamentosas, problemas articulares, inflamaciones y picaduras de insectos.

IGREDIENTES

- Aceite de oliva
- Flores de hipérico

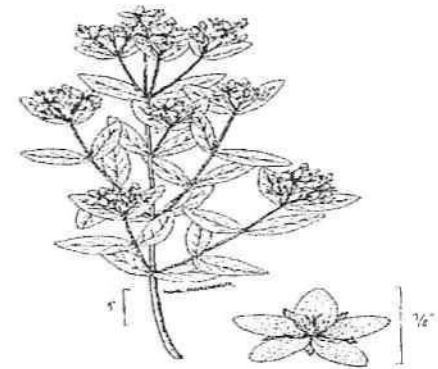
PREPARACION

Recoger las flores de la planta, ponerlas en un recipiente de cristal transparente y cubrirlas de aceite de oliva. Cerramos bien el envase y lo dejamos durante 40 días en un lugar donde reciba luz solar directa durante varias horas al día.

Cada día abriremos el envase y removemos el macerado. Veremos como poco a poco va tomando el bello tono rojizo que caracteriza a este aceite.

Hay que asegurarse de que planta queda completamente cubierta por el aceite, pues si dejamos partes por encima del mismo puede estropearse el macerado.

Una vez pasado 40 días, solo tenemos que filtrar el aceite y envasarlo en recipientes de cristal oscuro, resguardado de la luz y del calor.



ACEITE DE ROSA MOSQUETA

MANGIRÓN

USOS: el aceite de rosa mosqueta sirve para nutrir la piel, combatir las arrugas, las estrías, reducir la visibilidad de las cicatrices, así como para el tratamiento de acné y muchos problemas cutáneos.



INGREDIENTES:

- Aceite de almendras
- Escaramujos...

PREPARACIÓN: enjuaga ligeramente los escaramujos y sécalos muy bien con un trapo. Luego, quita los bordes de cada uno de los escaramujos con un cuchillo y córtalos también por la mitad para aprovechar todo el contenido de su interior, introducir todos los escaramujos cortados por la mitad en un frasco de cristal de los que cuentan con tapa. Una vez los hayas introducido en el bote, agregar aceite de almendras hasta cubrir por completo todos los frutos, déjalo macerar en un lugar fresco y seco al menos durante 20 días.

Aplicar directamente sobre la piel de la zona a tratar.

ACEITE DE OLIVA

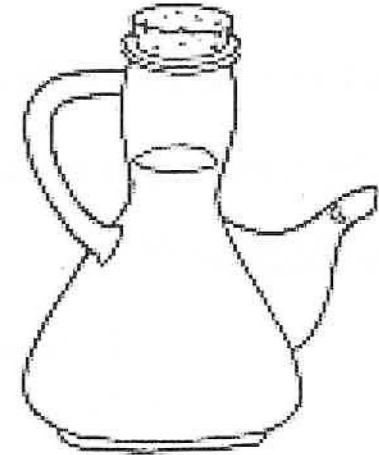
PAREDES DE BUITRAGO

USOS: para las escoceduras de los niños.

INGREDIENTES:

- Aceite de oliva
- Unas gotas de agua

PREPARACIÓN: en una taza se ponía el aceite y las gotas de agua y se batían hasta formar una crema que se untaba en el culete a los niños.



ACEITE DE OLIVA Y LIMON

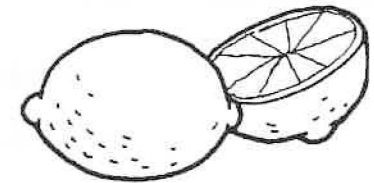
SERRADA DE LA FUENTE

USOS: para limpiar el hígado.

INGREDIENTES:

- 1 cucharada de aceite de oliva.
- El jugo de $\frac{1}{2}$ limón

PREPARACIÓN: añadir a un vaso de agua una cucharada de aceite y el jugo de medio limón y tomarlo durante nueve días en ayunas.



ACEITE DE ROMERO

MANGIRON

USOS: para aliviar los problemas respiratorios frotando el aceite en el pecho antes de ir a dormir y para los dolores musculares dando masajes y friegas en la zona dolorida.

INGREDIENTES:

- Romero fresco
- Aceite de oliva
- Un tarro de cristal

PREPARACIÓN: lavamos bien el romero y dejamos secar por completo, metemos en el tarro que este bien lleno y lo cubrimos con el aceite de oliva, lo tapamos bien y lo guardamos en un lugar oscuro durante un mes. Pasado el mes colar finamente con colador y un paño fino.



ALBAHACA, ORTIGA Y TILA

MANGIRÓN

USOS: para cabellos débiles y escasos.

INGREDIENTES:

- Un puñado de hojas de albahaca
- Un puñado de ortigas
- Un puñado de hojas de tila
- Agua



PREPARACIÓN: poner las hojas de tila, las de ortigas y las de albahaca en un recipiente con un litro de agua y poner a hervir durante tres o cuatro minutos. Tapar y dejar reposar unos diez minutos. Colar y aplicar sobre el cuero cabelludo. La albahaca además de fortalecer el cabello frena su caída.

AGUA CON AZÚCAR

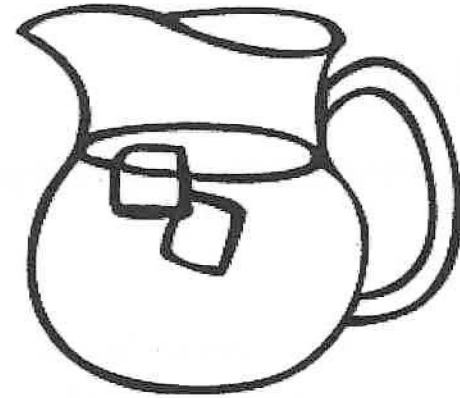
PAREDES DE BUITRAGO

USOS: para las agujetas.

INGREDIENTES:

- Agua
- Azúcar

PREPARACIÓN: se ponía en un vaso agua y azúcar se movía para disolver el azúcar y se tomaba.



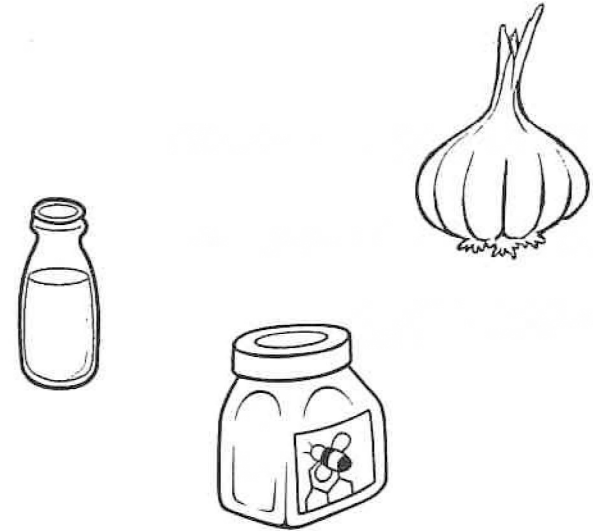
AJO, LECHE Y MIEL

MANGIRÓN

Usos: tratamiento natural con ajo para dormir mejor.

Ingredientes:

- 1 vaso de leche
- 1 diente de ajo triturado
- Una cucharadita de miel



Preparación: vierta la leche en una olla, agregándole el ajo triturado y déjelo hervir durante tres minutos, pasado ese tiempo, espere a que repose, agregándole la miel y consúmalo. Lo idóneo es ingerirlo unos treinta minutos antes de irse a dormir para conseguir unos óptimos resultados.

En conclusión, además de ser uno de los mejores condimentos, el ajo es un aliado para la salud y los continuos problemas de sueño.

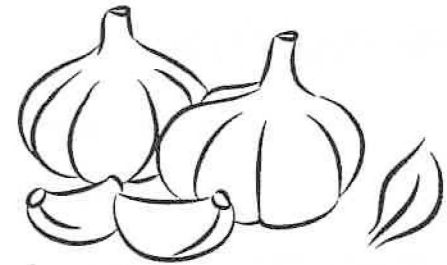
AJOS CRUDOS

MANGIRÓN

USOS: antiséptico, fungicida, bacterianos y depurativos.

INGREDIENTES:

- Ajos
- Agua
- Miel



PREPARACIÓN: para las ampollas, callos y verrugas se pondrá un apósito con el ajo crudo por espacio de un tiempo sobre ellos.

Para el dolor de cabeza, se mezclará en una cucharada de miel un ajo crudo picadito y se tomará después un vaso de agua.

Para el colesterol y la presión arterial, se toma un diente de ajo crudo y pelado en ayunas, unos diez minutos antes del desayuno.

Para el dolor de oídos, se hierva en un vaso de agua dos ajos picados, después se cuele dicha cocción y se aplica en gotas en los oídos.

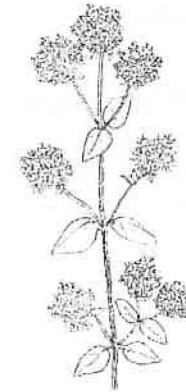
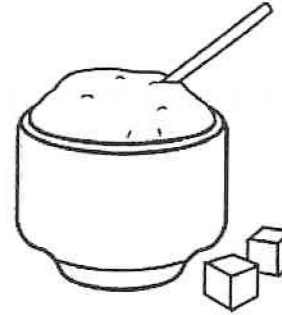
AZÚCAR Y OREGANO

PAREDES DE BUITRAGO

USOS: para el catarro.

INGREDIENTES:

- Azúcar
- Orégano



PREPARACIÓN: poner en un cazo un poco de azúcar a retostar y en una puchera el orégano a cocer, se añade el orégano colado al azúcar retostado y se toma muy caliente.

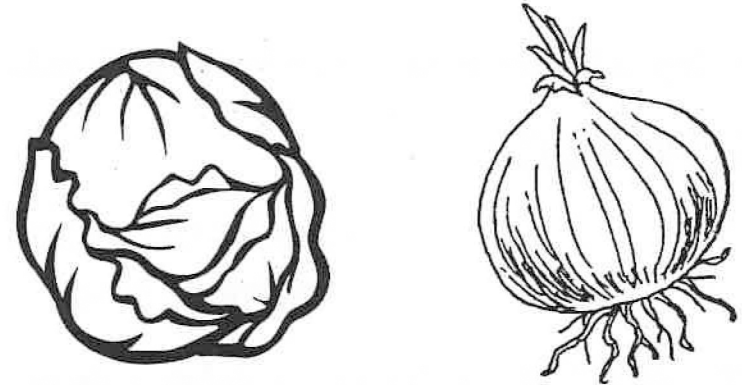
BERZA Y CEBOLLA

SERRADA DE LA FUENTE

USOS: para el dolor de riñones.

INGREDIENTES:

- Hojas de berzas
- Cebolla
- Harina



PREPARACIÓN: se cuecen 4 hojas de berzas y una cebolla, cuando se hayan ablandado, hay que aplastarlas con un tenedor y añadir 5 cucharadas de harina. Esta pasta se aplica sobre la zona lumbar, cubriéndola con una toalla para que se mantenga caliente. Cuando la pasta va perdiendo calor se retira de la zona sobre la que se ha aplicado.

CAMISA DE CULEBRA

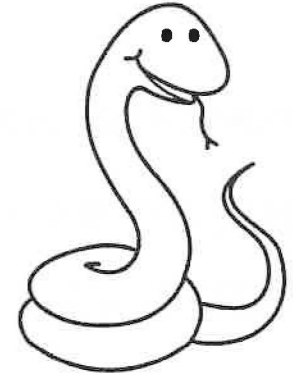
SERRADA DE LA FUENTE

USOS: para los pinchazos y heridas infectadas.

INGREDIENTES:

- Camisa de culebra.
- Aceite de oliva.

PREPARACIÓN: la camisa de culebra se la mojaba en aceite de oliva y se cubría con ella la herida, para que se desinfectara y curara.



CANELA, MIEL Y LECHE

MANGIRON

USOS: para los gases y las comidas pesadas.

INGREDIENTES:

- $\frac{1}{2}$ cucharadita de canela
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de miel
- Un vaso de leche.

PREPARACIÓN:

Añadir $\frac{1}{2}$ cucharadita de canela, $\frac{1}{2}$ de miel, en un vaso de leche caliente y tomar después de la comida y antes de ir a dormir



CATAPLASMA DE JARA

MANGIRÓN

USOS: para curar los granos, diviesos o forúnculos.

INGREDIENTES:

- 150 de jara machacada
- 2 cucharadas de miel

PREPARACIÓN: machacar la jara, mezclarla con la miel y cubrir los granos, diviesos o forúnculos con la cataplasma hasta que se queda seca, repetir tantas veces como sea necesario hasta que saque todo el pus que tenga.



CATAPLASMA DE MOSTAZA

PAREDES DE BUITRAGO

USOS: cataplasma de mostaza para el catarro agarrado.

INGRDIENTES:

- Aceite
- Ceniza
- Camisa de culebra
- Mostaza



PREPARACIÓN: en una taza se ponía el aceite, la ceniza, un poco de camisa de culebra machacada y un poco de mostaza se batía hasta formar una pasta, se colocaba en medio de dos trapos y se ponía en la espalda y en el pecho cuando se iba a la cama.

CATAPLASMA DE SAUCO

CINCOVILLAS

USOS: el sauco es un árbol que posee miles de beneficios para la salud. La cataplasma de sauco es un remedio para acelerar y madurar, los forúnculos o espinillas.

INGREDIENTES:

- Hojas frescas de sauco.



PREPARACION: lavar y machacar las hojas de sauco, aplicar sobre forúnculo y renovar la cataplasma cada 2 o 3 horas, el tratamiento puede aplicarse durante un par de días.

CEBOLLA CON MIEL

MANGIRON

USOS: para el estreñimiento.

INGREDIENTES:

- Una cebolla mediana
- Dos cucharada soperas de miel
- Un litro de agua



PREPARACIÓN: se limpia la cebolla, se parte en cuatro trozos y se cuece en el litro de agua con la miel. Cuando ha hervido se deja reposar y se puede tomar templado o fría.

CEBOLLA Y SAL

SERRADA DE LA FUENTE

USOS: para las quemaduras.

INGREDIENTES:

- Cebolla
- Sal



PREPARACIÓN: Machacar un poco de cebolla y sal, aplicar esta cataplasma sobre la zona afectada.

CELEDONIA

PRADENA DE RINCÓN

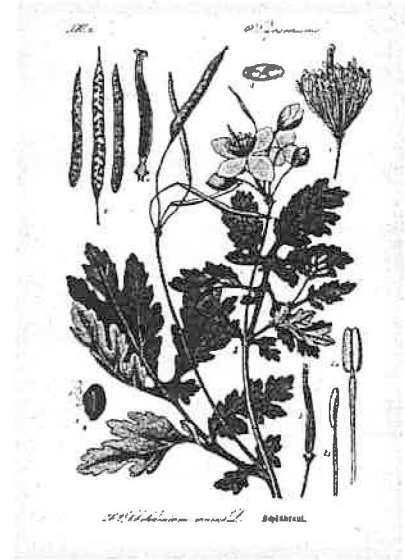
USOS: antiséptica, desinfectante,... es conocida como el yodo silvestre.

INGREDIENTES:

- Ramas frescas de Celedonia.

PREPARACIÓN

Se corta la rama y se frota con el jugo la herida, quemadura o picadura. Y sirve como antiséptico y desinfectante.



FLOR DE CARDILLO

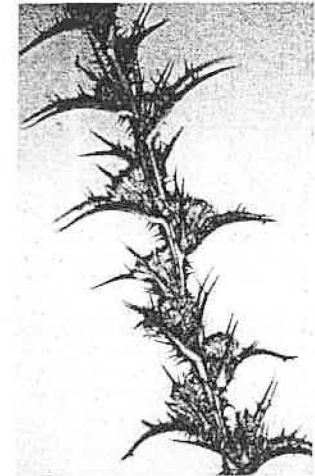
PAREDES DE BUITRAGO

USOS: para la descomposición.

INGREDIENTES:

- Flor de cardillo amarilla

PREPARACIÓN: se cocía en agua la flor del cardillo se colaba y se dejaba enfriar, tomaba sin azúcar.



se

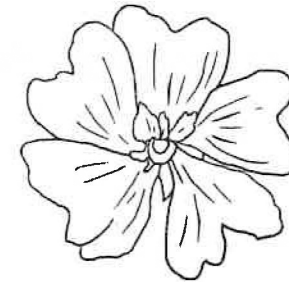
FLOR DE MALVA

PAREDES DE BUITRAGO

USOS: para el catarro.

INGREDIENTES:

- Flor de malva
- Orégano
- Azúcar



PREPARACIÓN: se ponía el azúcar a retostar con el orégano y la flor de malva se hacía una infusión se colaba y se echaba al azúcar. Se movía para deshacer el azúcar y se tomaba caliente.

FLOR DE SAUCO

PAREDES DE BUITRAGO

USOS: hinchazón de la cara por dolor de muelas.

INGREDIENTES:

- Sauco

PREPARACIÓN: se cocían unos ramos de sauco y se hacían vahos en el lado que tuvieras la hinchazón.



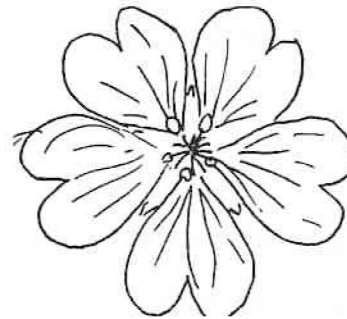
FLORES DE MALVA Y ESCARAMUJOS

PRÁDENA DEL RINCÓN

USOS: para que los catarros pasen de largo.

INGREDIENTES:

- Flores de malva
- 6 escaramujos
- 1 cucharada de miel
- El zumo de medio limón
- 1 vaso de agua



PREPARACIÓN: poner los escamujos a cocer durante cinco minutos, añadir la malva y cocer durante un minuto más, retirar del fuego, añadir la miel y el zumo del limón. Dejar enfriar y tomar en frío en ayunas durante una semana. El preparado se debe hacer cada día para que no pierda propiedades.

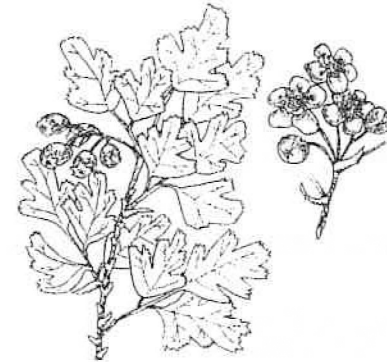
FLORES DE ESPINO ALBAR

PRÁDENA DEL RINCÓN

USOS: para bajar la tensión arterial y mejorar la circulación.

INGREDIENTES:

- Flores de Espino Albar
- Agua
- Azúcar



PREPARACIÓN: recoger las flores de Espino Albar antes de que estén abiertas en capullos y secarlas, una vez secas preparar una infusión, para una taza de agua una cucharadita de flores. Se debe de tomar todos los días por la mañana para regular la tensión y mejorar la circulación.

GORDO DEL CHORIZO

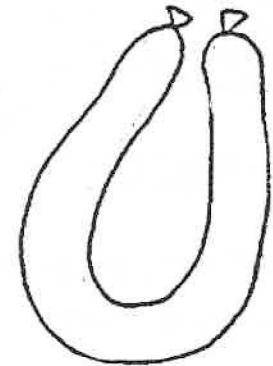
PAREDES DE BUITRAGO

USOS: para dedos malos.

INGREDIENTES:

- Un trocito de gordo del chorizo

PREPARACIÓN: se cogía un poquito de el gordo del chorizo y se ponía sobre el dedo malo, se vendaba y a veces se curaba y otras veces había que sajar.



GORDOLOBO

SERRADA DE LA FUENTE

USOS: para curar los ojos

INGREDIENTES:

- Flores de gordolobo

PREPARACION:

Se cogía la flor de la planta llamada Gordolobo (aquí llamada zapada). Se cocía y se colaba y con esta infusión te lavabas los ojos.



HIERBA DE MARIA LUISA

PAREDES DE BUITRAGO

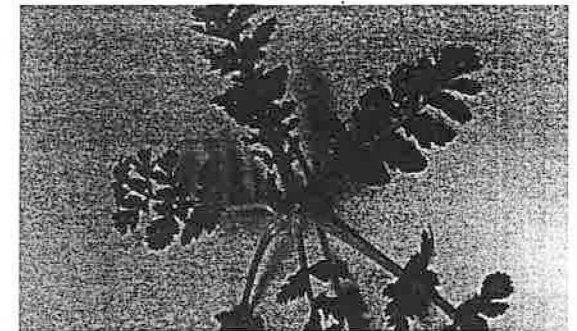
USOS: la plata de María Luisa se usaba cuando a los niños pequeños se les ponía la lengua blanca de la leche materna.

INGREDIENTES:

- Ramitas de la planta de María Luisa

PREPARACIÓN:

Se metían las ramitas en una bolsita pequeña y se le colgaba al niño en el cuello según se iba secando la planta se iba curando la boca.



HIGOS

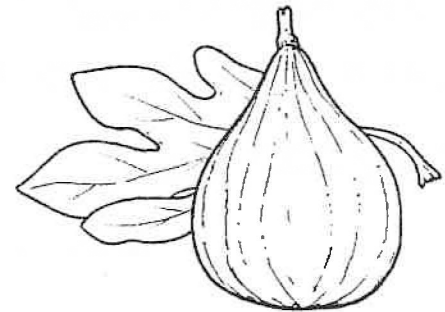
SERRADA DE LA FUENTE

USOS: para hacer desaparecer las verrugas.

INGREDIENTES:

- Higos verdes recién cogidos.

PREPARACION: coger un higo natural, cortarlo y recoger la leche, aplicarse sobre las berrugas.



HOJA DE GERANIO

PRADENA DEL RINCÓN

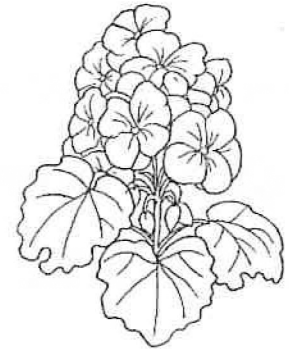
USOS: para estreñimiento de los bebés.

INGREDIENTES

- Hojas de geranio

PREPARACION

Se mojaba el rabo de la hoja de geranio en aceite y se metía por el culote hasta que hacia caca.



HOJAS CALLERAS

PAREDES DE BUITRAGO

USOS: para las heridas infectadas.

INGREDIENTES:

- Hojas calleras

PREPARACIÓN: se cogía la hoja callera y se pelaba por un lado y se ponía el lado pelado sobre la herida. Se vendaba y se tenía hasta que se pasaba la infección. Se renovaba la hoja hasta que cicatrizaba.



HOJAS DE NOGAL

PRÁDENA DEL RINCÓN

USOS: para la cistitis.

INGREDIENTES:

- Hojas de nogal.
- Agua

PREPARACIÓN: poner a cocer unas hojas de nogal y aplicar vahos sentados en un orinal.



HOJAS DE REPOLLO

MANGIRON/BUCAREST

USOS: Las hojas de repollo tienen una "afinidad particular" para las sustancias tóxicas, su aplicación en el cuerpo las obliga a salir de los tejidos.

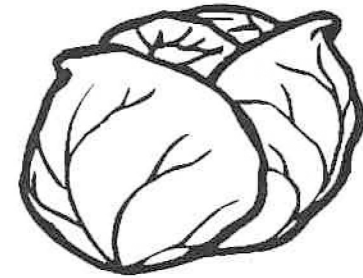
Se usa para los dolores reumáticos y los esguinces.

INGREDIENTES

- Hojas de repollo

PREPARACIÓN

Para tratamientos externos se utilizan generalmente las cataplasmas. Esto se aplica de la siguiente manera: las hojas de col se trituran en una superficie de madera, se coloca directamente sobre la zona afectada y se envuelve con un vendaje durante 2 horas por la mañana y 2 horas por la noche.



INFUSION CON ANISES

CINCOVILLAS

USOS: se usa para el dolor de tripa y los gases. Se usaba principalmente para los niños cuando no echaban los gases.

INGREDIENTES:

- Anises
- Agua
- Azúcar



PREPARACIÓN:

Se cuecen los anises, dos cucharaditas de las de café, con medio litro de agua. Ya hervido, se deja reposar y se toma en pequeñas cantidades con azúcar al gusto de cada uno.

INFUSIÓN DE TOMILLO

MANGIRÓN

USOS: la infusión de tomillo es antiséptico, desinfectante, antioxidante, para problemas respiratorios, para mejorar la digestión y para las hemorragias nasales.

INGREDIENTES

- Tomillo
- Agua
- Azúcar



PREPARACIÓN: se realiza una infusión con el agua y el tomillo, después se le añade una cucharadita de azúcar y se toma dicha infusión tres veces al día en los casos de problemas respiratorios y mejorar la digestión. En el caso de hemorragia nasal, mojar un algodón en la infusión e introducirlo en las fosas nasales hasta que se note que la hemorragia va desapareciendo, se puede repetir todo el proceso si vemos que es necesario.

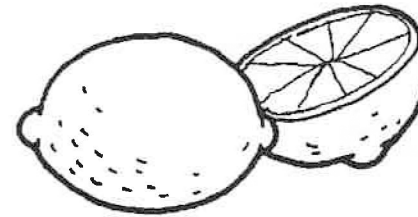
JARABE DE LIMÓN

MANGIRON

USOS: para la faringitis y ronquera.

INGREDIENTES:

- Limón
- Miel
- Agua
- Bicarbonato



PREPARACION: en un vaso de agua, añadir el zumo de medio limón, una cucharada de miel y media cucharadita de bicarbonato, mezclarlo todo y hacer gárgaras profundas, sin miedo a tragar algo de dicha mezcla. Se recomienda hacer las gárgaras dos veces al día.

LANA DE OVEJA

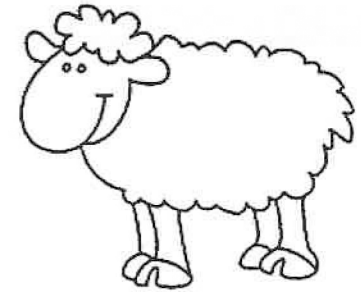
SERRADA DE LA FUENTE

USOS: dolor de garganta.

INGREDIENTES:

- Lana de oveja sucia con su mugre

PREPARACION: se calentaba la lana y caliente se ponía en la garganta sujeto con un pañuelo, durante la noche.



LECHE MATERNA

SERRADA DE LA FUENTE

USOS: para el dolor de los oídos de los bebés.

INGREDIENTES:

- Leche materna



PREPARACION: se echa tres o cuatro gotas de leche materna en el oído dolorido pero siempre de sexo contrario al de la criatura.

Es decir que si la leche materna es de una mujer que esté criando a una niña, esa leche se empleará para un niño. Y por el contrario si la leche proviene de una señora que crie a un niño, se podrá utilizar para una niña.

LLANTEN

PAREDES DE BUITRAGO

USOS: Para las anginas.

INGREDIENTES:

- Llantén
- Agua

PREPARACIÓN: Se pone a hervir el agua y se echa un poquito de llantén se hace una infusión y se hacían gárgaras y no se tragaba.



MANTECA DE CERDO

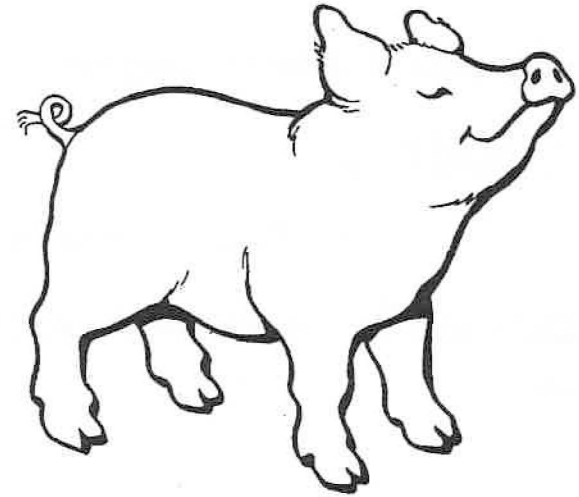
SERRADA DE LA FUENTE

USOS: para el catarro.

INGREDIENTES:

- Manteca de cerdo
- Cominos
- Miel

PREPARACIÓN: se ponía un paño con manteca de cerdo sin sal, con cominos y miel en el pecho, se ponía por la noche.



MANTECA DE GALLINA

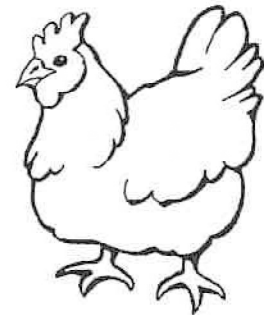
PAREDES DE BUITRAGO

USOS: para el dolor de garganta

INGREDIENTES.

- Manteca de gallina

PREPARACIÓN: se calentaba, se ponía dentro de un paño y se ponía en el lado que dolía.



MANZANILLA

PAREDES DE BUITRAGO

USOS: para el dolor de cabeza.

INGREDIENTES:

- Manzanilla
- Agua

PREPARACIÓN: al cambiar las estaciones primavera, verano, otoño y invierno tomar una infusión de manzanilla durante días noes tres, cinco, siete...hasta que se pase.



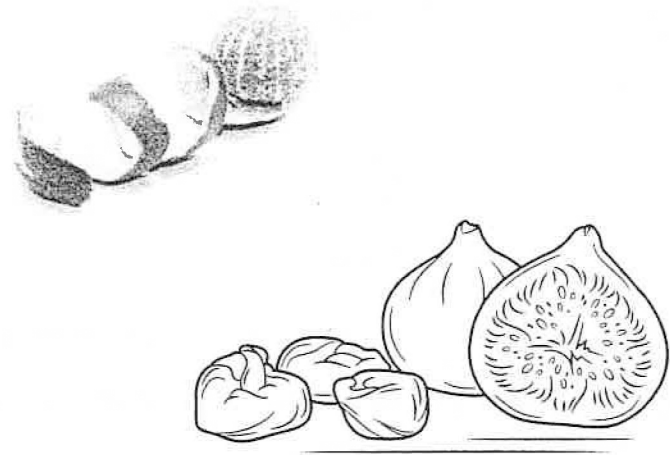
MONDAS DE MANDARINA E HIGOS SECOS

SERRADA DE LA FUENTE

USOS: jarabe para el catarro

INGREDIENTES:

- Mondas de mandarina
- Tres higos secos
- Canela en Rama
- Orégano
- Miel



PREPARACIÓN: poner a cocer en un litro de agua las mondas de dos mandarinas, tres higos secos, un poquito de canela en rama y el orégano durante al menos 10 minutos. Se cuela y el líquido, se añaden tres cucharadas de miel y se deja a fuego lento 10 minutos más y se forma el jarabe. Se toma dos o tres veces al día.

OMBLIGO DE VENUS

PRÁDENA DEL RINCÓN

USOS: para ayudar a la cicatrización de las heridas.

INGREDIENTES:

- Hojas de ombligo de Venus.

PREPARACIÓN: coger las hojas de la Planta de ombligo de Venus, quitar la piel fina que las recubre y ponerlo sobre las heridas y tapar con un trapo limpio.



OREGANO

PAREDES DE BUITRAGO

USOS: para el malestar del estomago

INGREDIENTES:

- Orégano

PREPARACIÓN: se hacia una infusión se colaba y se tomaba te sentaba el estomago o te hacia devolver si se devuelve se debe tomar otra vez.



ORTIGA Y ROMERO

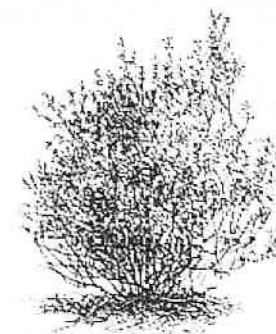
SERRADA DE LA FUENTE

USOS:

Para la caída del pelo

INGREDIENTES:

- Hojas de ortiga
- Hojas de romero
- Un vaso de agua
- Aceite de germen de trigo
- Aceite esencial de limón



PREPARACION:

Se coge un puñado de hojas de ortiga, hojas de romero y se cuece con un vaso de agua durante veinte minutos a fuego lento. Se le añaden 10 gotas de aceite de germen de trigo y 10 gotas de aceite esencial de limón.

Se envasa en un bote de cristal bien limpio.

Se aplica sobre el cuero cabelludo con un suave masaje y no necesita aclarado, una vez por semana.

ORTIGA BLANCA

PRÁDENA DEL RINCÓN

USOS: La infusión de ortiga blanca es buena para la gota, el reuma, la artritis y es fuente de hierro.

INGREDIENTES:

- Hojas secas de ortiga blanca
- Agua

PREPARACIÓN: en una taza poner una cucharada de hojas secas de ortiga, echar agua hirviendo, tapar y dejar reposar unos 20 minutos, desechar las hojas y agregar una cucharadita de miel y tomar.



ORTIGA BLANCA

MANGIRÓN

USOS : para la caspa.

INGREDIENTES:

- Cien gramos de ortigas incluyendo las raíces.
- Agua

PREPARACION: hervimos las ortigas en litro y medio de agua cinco o diez minutos, lo dejamos enfriar y lo aplicamos en el cabello en el último aclarado.



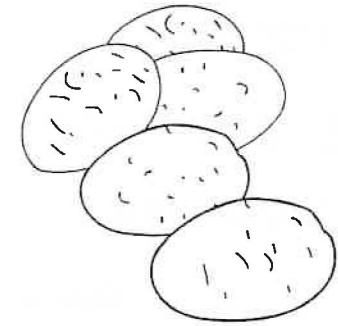
PATATAS CRUDAS

MANGIRÓN

USOS: la patata es un tubérculo que tiene muchas propiedades, ya que contiene ácido fólico y son alcalinas.

INGREDIENTES:

- Patatas
- Agua



PREPARACIÓN: masticando patata cruda sirve como diurético, ayudando a eliminar con más facilidad la orina, también evita la mutación de las células normales y cancerosas.

Con la cascara de la patata y agua, se hace una infusión y templada se toma y mejora la tensión alta y la circulación de la sangre.

Cortando rodajas de patata cruda, se pondrán sobre las sienes, durante treinta minutos, mejorará el dolor de cabeza y hasta puede desaparecer.

Igualmente se colocaran rodajas de patatas sobre las quemaduras, cubriéndose con un apósito un día, este remedio se puede repetir varios días seguidos.

PAÑUELO CON ALCOHOL

PAREDES DE BUITRAGO

USOS: para el dolor del cuello.

INGREDIENTES:

- Pañuelo
- Alcohol



PREPARACION: se hacían tres nudos en el pañuelo y se empapaba en alcohol y se ponía en el cuello.

PEPINO EN AGUARDIENTE

PRÁDENA DEL RINCÓN

USOS: para el dolor de tripa.

INGREDIENTES:

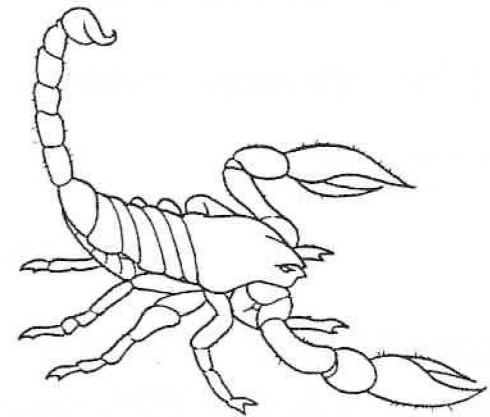
- Un pepino.
- Una botella.
- Aguardiente seco.

PREPARACIÓN: cuando el pepino está creciendo se mete dentro de una botella para que siga su crecimiento, retirar la botella con el pepino dentro antes de que se ponga amarillo. Llenar la botella de aguardiente seco y dejar macerar durante un mes. Tomar una copita cuando te duele la tripa.



PICADURAS DE ALACRÁN

- Si te pica un alacrán hay que cogerlo, machacarle, bien machacadito, y ponerlo encima de la picadura y sujetar con una venda. (Serrada de la Fuente).
- Si puedes cogerle el alacrán le fríes y luego, con ese aceite, ponértelo encima de la picadura (Mangirón)
- Si te pica un alacrán, Tin...Tan



PICADURAS DE AVISPAS

PAREDES DE BUITRAGO

USOS: para las picaduras de las avispas .

INGREDIENTES:

- Barro y agua

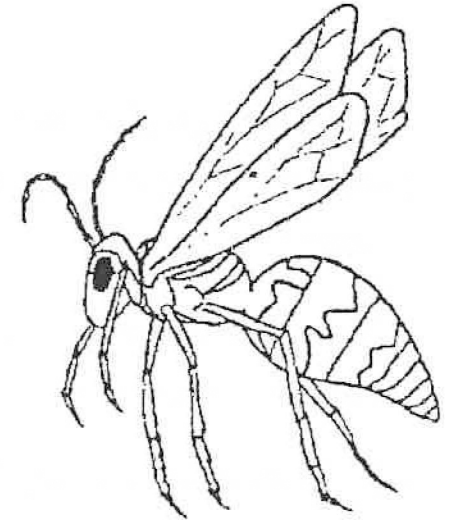
PREPARACIÓN: se cogía un poco de barro y se mojaba en agua y se ponía en la picadura y se calmaba el dolor y no se inflamaba.

PRADENA DEL RINCON

PREPARACIÓN Coger tres hojas de de tres plantas diferentes, aplastarlas con la mano y frotar con el jugo sobre la picadura.

SERRADA DE LA FUENTE

PREPARACIÓN: partir un ajo por la mitad y frotar la picadura.



PLANTA DE LA VELLOSI

PAREDES DE BUITRAGO

USOS: para curar heridas con pus.

INGREDIENTES:

- Hojas de vellosilla

PREPARACIÓN: se coge una hoja de vellosilla, se pela y se pone en la herida.



POCIMA DE VINO Y MANTECA

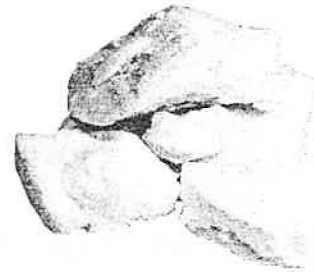
MANGIRÓN.

USOS: para el catarro y el dolor de garganta.

INGREDIENTES:

- Una taza de vino caliente
- Una cucharada de manteca blanca de Cerdo
- Una cucharada de miel o de azúcar.

PREPARACIÓN: poner en una taza un poco de vino con una cucharada de manteca blanca de cerdo y añadir una cucharada de miel o azúcar, poner a calentar y tomarlo calentito.



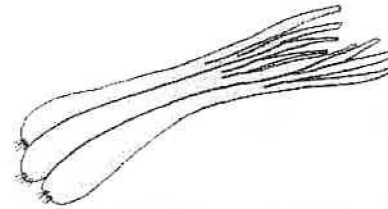
PUERROS Y LECHUGA

SERRADA DE LA FUENTE

USOS: Infusión para la tos irritante.

INGREDIENTES

- Puerros
- Lechuga
- Agua



PREPARACION: se cuece dos puerros troceados y unas hojas de lechuga. Dicha infusión se bebe 3 o 4 veces al día y calmará la tos.

QUIJADAS DE CERDO

PAREDES DE BUITRAGO

USOS: para el dolor de garganta

INGREDIENTES:

- Quijadas de cerdo

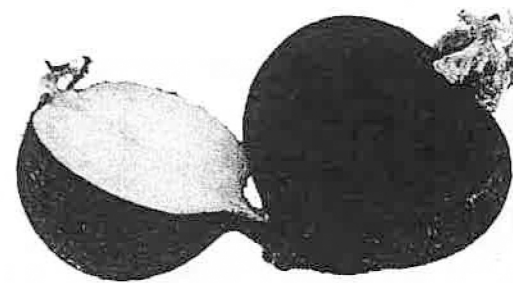


PREPARACIÓN: se partía el hueso y se utilizaba el tuétano, se sobaba en la garganta y después se ponía un trapo caliente que se dejaba toda la noche.

RÁBANO NEGRO
(Raphanus sativus niger)

MANGIRON/ BUCAREST

USOS: el rábano negro se ha utilizado durante siglos como alimento y como medicina. Alivia los síntomas de los resfriados y la gripe y estimula el sistema inmunológico.



INGREDIENTES:

- Rábano negro
- 3 cucharadas de miel

PREPARACIÓN

JARABE PARA LA TOS:

Con rábano negro se prepara un jarabe muy eficaz. Se recoge un rábano se vacía por dentro y se echa 2-3 cucharaditas de miel. En la parte inferior de rábano se hace un agujero con una aguja de punta gorda, se pone el rábano encima de un frasco y se coloca cerca de una fuente de calor. Se toma una cucharada del jugo que gotea cada 1 o 2 horas.

RESINA DE LOS PINOS

PRÁDENA DEL RINCÓN

USOS: para cicatrizar heridas

INGREDIENTES:

- Resina de pino.

PREPARACION:

Calentar la resina y ponerla en un trapo limpio y tapar con ella la herida.



RETAMA

MANGIRON

USOS: es un diurético para aliviar la flora intestinal.

INGREDIENTES:

- Hojas y de flores de retama
- Agua

PREPARACIÓN: veinticinco o treinta gramos de de hojas y flores de retama, se hierven durante veinte minutos en un litro de agua y se deja reposar cinco minutos. Bebemos dos o tres tazas al día.

Además de ser excelente diurético sus hojas y sus flores se utilizan como infusión para enfermedades hepáticas, abscesos, reuma, gota, ciática, afecciones de la piel y el herpes.



SAL Y ROMERO

MANGIRÓN

USOS: para la hinchazón de los pies.

INGREDIENTES:

- Agua caliente con sal y romero

PREPARACIÓN: Mezclar las sales minerales y el romero con agua templada y sumergir los pies durante un cuarto de hora.



SIEMPREVIVA

SERRADA DE LA FUENTE

USOS: para las hemorroides.

INGREDIENTES:

- Hojas de siempreviva
- Aceite de oliva



PREPARACION: coger 7 hojas de siempre viva, se fríen con un poco de aceite de oliva, se deja enfriar y se machaca en el almirez, se hace una pasta y se aplica en la zona a tratar.

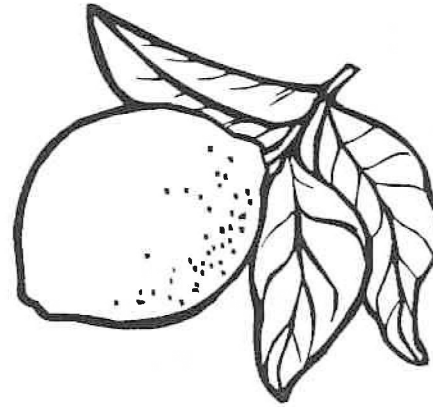
SUERO CASERO

PAREDES DE BUITRAGO

USOS: para diarrea o vómitos.

INGREDIENTES:

- Un litro de agua hervida
- Zumo de un limón
- Una cucharada sopera de azúcar
- Una pizca de sal
- Una pizca de bicarbonato



PREPARACIÓN: se echan todos los ingredientes en el agua hervida, se deja enfriar y se toma poco a poco.

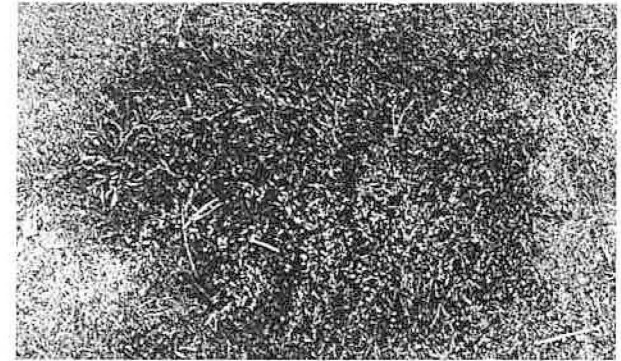
TÉ DE LA GOLONDRINA

PAREDES DE BUITRAGO

USOS: se tomaba cuando no se podía hacer pis.

INGREDIENTES:

- Té de la golondrina
- Agua
- Azúcar



PREPARACIÓN: se ponía a hervir el agua se echaba un poquito de la planta y se hacía una infusión se tomaba con un poquito de azúcar varias veces al día.

TELA DE ARAÑA

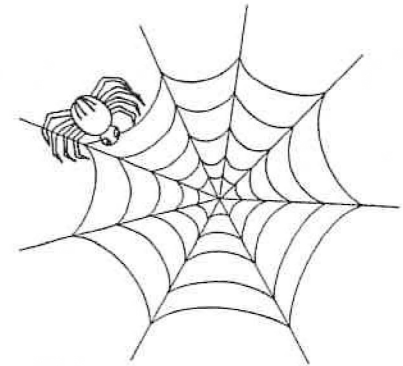
SERRADA DE LA FUENTE

USOS: cortaduras que sangran.

INGREDIENTES:

- Tela de araña

PREPARACIÓN: si te das un corte y sangra mucho, enróllate una tela de araña, dejará de sangrar y mejorará la cicatrización.



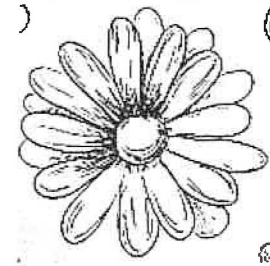
TILA Y MANZANILLA

MANGIRÓN

USOS: para la digestión, el dolor y la acidez de estomago.

INGREDIENTES:

- Unas hojas de tila
- Unas flores de manzanilla
- Agua



PREPARACION: poner las hojas de tila y las flores de manzanilla en un recipiente con agua y hervir durante unos minutos, tapar y dejar enfriar. Tomar una taza después de las comidas.

TILA Y SALVIA

MANGIRÓN

USOS: para la halitosis y el mal aliento de la boca.

INGREDIENTES:

- Una cucharada de hojas de tilo machacadas
- Una cucharada de hojas de salvia machacadas
- Agua

PREPARACIÓN: mezclar la tila y la salvia con un poco de agua caliente, enjuagarte y hacer gárgaras dos o tres veces al día.



TILO, MENTA Y HOJAS DE NARANJO

MANGIRON

USOS: para dormir bien.

INGREDIENTES:

- Treinta gramos de hojas de tilo
- Cincuenta gramos de hojas de menta
- Cincuenta gramos de hojas de naranjo

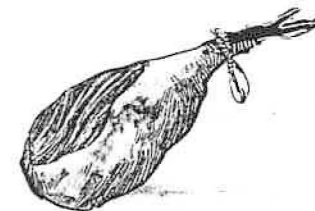
PREPARACIÓN: meter todo en un recipiente y molerlo, echar una cucharada de esta mezcla en una taza de agua muy caliente y endulzarla con una cucharada de miel y beberla enseguida. Se puede tomar hasta tres tazas al día.



TOCINO DEL JAMÓN

PRÁDENA DEL RINCÓN

USOS: para sacar las espinas que están profundas, como las de espino negro o la aulaga.



INGREDIENTES:

- Tocino blanco del jamón.

PREPARACIÓN: se coloca un trozo de tocino del jamón sobre la espina y se deja unos días hasta que sale la espina.

TOCINO SALADO

SERRADA DE LA FUENTE

USOS: para el dolor de oídos.

INGREDIENTES:

- Tocino salado



PREPARACIÓN: se pone un trozo de tocino pequeño dentro del oído para que te deje de doler.

TOMATE NATURAL

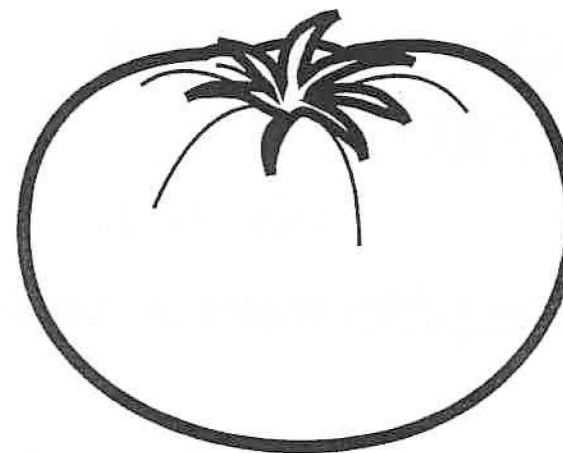
SERRADA DE LA FUENTE

USOS: para que no se infecten las heridas, para quitar los callos, forúnculos y hemorroides.

INGREDIENTES:

- Tomate maduro y crudo

PREPARACIÓN: se parte el tomate en rodajas redondas, para poner encima de la zona a tratar, se tapa con una venda y se deja un día. Se cambia el tomate tantas veces como sea necesario.



TOMILLO

MANGIRÓN

USOS: el tomillo tiene propiedades para la resaca.

INGREDIENTES:

- Tomillo

PREPARACION: el tomillo tiene propiedades laxantes que ayudan a calmar y relajar el cuerpo, eliminando los efectos de las resacas con rapidez y eficacia.

La hierba también se utiliza en el tratamiento de diversas condiciones de salud debido a las muchas propiedades medicinales que posee. Las hojas de tomillo se pueden utilizar para hacer té.

Después de colocar un par de hojas en el agua, tenemos que dejarlo que hierva a fuego lento durante 10 minutos, a continuación se cuela y se bebe el líquido.



TOMILLO, ROMERO Y EUCALIPTO

PRÁDENA DEL RINCÓN

USOS: para aliviar los síntomas del constipado.

INGREDIENTES:

- Agua
- Hojas de Eucalipto
- Hojas de Romero
- Rama de tomillo.



PREPARACIÓN: Echar el eucalipto, el romero y el tomillo en un cazo con agua, poner al fuego y cuando esté cociendo retirar y tomar vahos por la boca y nariz con una toalla por encima de la cabeza.

SEBO DE CABRA

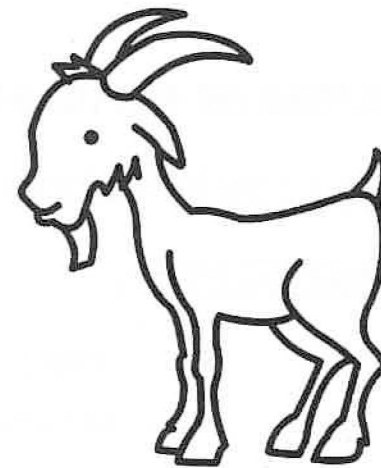
PAREDES DE BUITRAGO

USOS: para el catarro.

INGREDIENTES:

- Sebo de cabra u oveja

PREPARACIÓN: se derretía el sebo en un cazo se empapaba un trapo limpio en el sebo y este se ponía entre dos trapos limpios y calientes. Se ponía en el pecho, se podía repetir tantas veces como fuese necesario, volviendo a calentar.



VASO DE CRISTAL Y AGUA

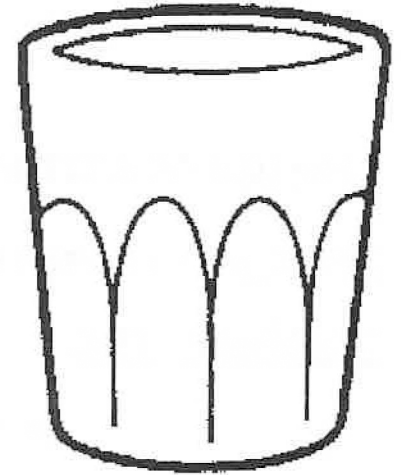
PAREDES DE BUITRAGO

USOS: para la insolación de la cabeza

INGREDIENTES:

- Agua
- Un vaso de cristal

PREPARACIÓN: se ponía el agua en el vaso que estuviera fresquita y se ponía en la frente boca abajo con el calor de la cabeza hacia burbujitas y cuando dejaba de hacer burbujitas se quitaba la insolación.



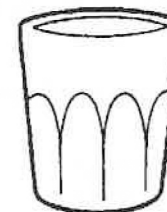
VENTOSAS

PRÁDENA DEL RINCÓN

USOS: para aliviar los síntomas del constipado.

INGREDIENTES:

- Una moneda de 50 céntimos
- Un poquito de algodón
- Alcohol
- Un vaso de cristal



PREPARACIÓN: se colocan las ventosas en la espalda de la siguiente manera: se pone la moneda de 50 céntimos, se hace una bolita chiquitita de algodón, se moja en alcohol y se coloca sobre la moneda. Después se prende el algodón con una cerilla e inmediatamente se coloca el vaso encima y se deja menos de un minuto y se retira la ventosa. Se colocan desde la zona lumbar hasta las clavículas.

VERBENA

PAREDES DE BUITRAGO

USOS: para desinfectar heridas abiertas

INGREDIENTES:

- Hojas de verbena
- Agua



PREPARACIÓN: se pone en un cazo un poco de agua a hervir y se añade un poquito de verbena. Se hace una infusión se deja enfriar un poco, se moja un trapito limpio y se lava la herida con ello.

VINAGRE Y SAL

PAREDES DE BUITRAGO

USOS: para los golpes.

INGREDIENTES:

- Vinagre
- Sal

PREPARACIÓN: en un recipiente se pone el vinagre y la sal, se deshace bien hasta formar una pasta. Se empapa un trapo y se pone en el golpe y se venda. Esto se llama salmuera.



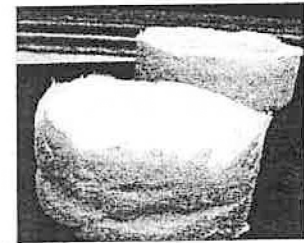
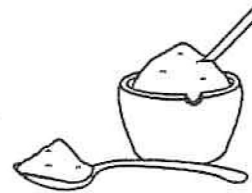
VINO TINTO, MANTECA FRESCA Y AZÚCAR

PAREDES DE BUITRAGO

USOS: para el catarro.

INGREDIENTES:

- Vino tinto
- Manteca fresca
- Azúcar



PREPARACION: se ponía una pucherito con el vino a la lumbre, cuando estaba caliente se añadía la manteca y el azúcar. Se tomaba muy caliente cuando se iba a la cama.

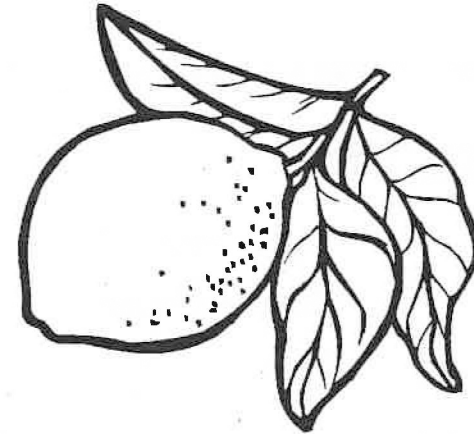
ZUMO DE LIMÓN

MANGIRON

USOS: limpieza del colon.

INGREDIENTES:

- 1 limón
- Sal
- Miel y agua



PREPARACION: el limón tiene propiedades antioxidantes y su alto contenido en vitamina c es bueno para el sistema digestivo. Toma el jugo de un limón y añade a este una pizca de sal, un poco de miel y un vaso de agua tibia. Mezcla todos los ingredientes bien y bebe esta solución con el estomago vacío por la mañana. Esto te ayudará a disfrutar de más energía, mejor tránsito intestinal, y a tener una mejor condición en tu piel.

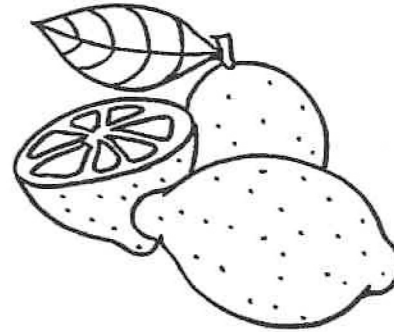
ZUMO DE LIMON Y SAL

PAREDES DE BUITRAGO

USOS: para cuando se tiene tos.

INGREDIENTES

- Agua templada
- Zumo de limón
- Sal



PREPARACIÓN: se pone el zumo de limón y la sal en el agua se remueve y se hacen gárgaras con ello, también se puede tomar.

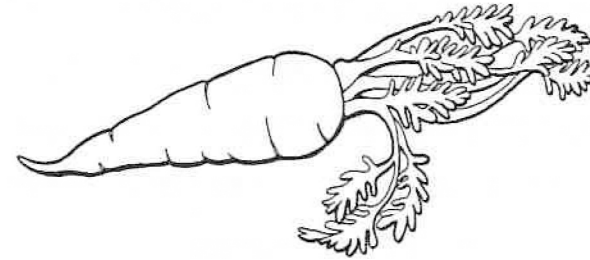
ZUMO DE ZANAHORIA Y AJO

MANGIRÓN

USOS: para combatir el agotamiento

INGREDIENTES.

- 3 zanahorias
- 2 dientes de ajo
- 1 vaso de agua 200ml.



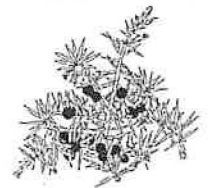
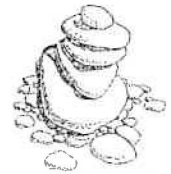
H₂O

PREPARACIÓN.

Lavamos bien las zanahorias y las licuamos, a continuación picamos los ajos y ya en la batidora, incluiremos el agua. El sabor de esta bebida de zanahoria y ajo no es precisamente dulce.

PARA QUITAR VERRUGAS

- Piedras: contar las verrugas, coger una piedra por cada una y hacer un moto en un camino, el que tire el moto se lleva las verrugas.
- Garbanzos remojados: se cuentan las verrugas a la persona que se las quiere quitar; tantas verrugas tiene tantos garbanzos se cogen y se tiran a un pozo donde la persona no vaya a pasar y se decía: verrugas traigo, verrugas vendo, aquí las dejo y me voy corriendo.
- Bolas de Enebro: se cuentan las verrugas a la persona que se las quiere quitar sin que se dé cuenta. Se va al campo y se cogen tantas bolas de enebro como verrugas tiene. Se esconden las bolas por donde la persona no va a pasar.
- Corteza de Tocino: poner cocido para comer con un trozo de tocino. Coger la corteza del tocino y pedir a la persona que se frote con ella por donde tiene las verrugas, sin decirla para que es. Colocar esa corteza en un lugar por donde pasa esa persona, a medida que se seca la corteza, se secan las verrugas.



PARA ENCONTRAR LAS COSAS PÉRDIDAS

- Responso de San Antonio: San Antonio de Padua, que en Padua naciste, en Lisboa te criaste y en el pulpito de Dios predicaste. Estando predicando te llegó una redacción de tu Santo Padre que le estaban crucificando; al camino partiste y luego perdiste tu santo brebario. Jesucristo lo encontró y tres voces te dio: Antonio, Antonio, Antonio. Y dos cosas le encargo: que recojas lo perdido y que lo lejos sea cercano.
- Responso de San Antonio: si buscas milagros mira: muerte y error desterrado, miseria y demonio huidos, leprosos y enfermos sanos.

El mar sosiega su ira, es libre el encarcelado, miembros y bienes perdidos recobran mozos y ancianos.
El peligro se retira, los pobres van remediados. Cuéntenlo los socorridos, díganlo los paduanos.

El mar sosiega su ira, es libre el encarcelado, miembros y bienes perdidos, recobran mozos y ancianos.
Gloria al Padre, gloria al Hijo, gloria al Espíritu Santo.

El mar sosiega su ira, es libre el encarcelado, miembros y bienes perdidos, recobran mozos y ancianos.
Ruega a Cristo por nosotros, Antonio divino y santo, para que seamos dignos de tus promesas. Amén.

- San Cucufato: San Cucufato, San Cucufato los cojones te ato y hasta que mi _____ no aparezca no te los desato.

PARA EL ASEO PERSONAL

- Para la grasa del cabello: añadir al champú y al acondicionador entre 15 y 20 gotas de alcohol de Romero. Para hacer el alcohol de romero llenar un frasco de cristal con hojas de romero sin apretar y cubrirlo con alcohol de 60 grados, dejarlo macerar un mes en un lugar oscuro y mover de vez en cuando.
- Para el olor Corporal: de los pies y de las axilas, poner en partes iguales agua y vinagre blanco (manzana o sidra), dejar reposar de 20 a 30 minutos para que se evapore el olor a vinagre. Guardar en un frasco de cristal con tapa. Aplicar con un algodón en axilas y entre los dedos de los pies.
- Para los ojos llorosos: poner a cocer manzanilla amarga durante dos o tres minutos, dejar enfriar y lavar los ojos con esta infusión por la mañana.
- Para las durezas de los pies: se echa una taza de miel de abeja en una palangana con agua tibia y se remueve. Se meten los pies y se dejan por una media hora. A la media hora se sacan y se raspan las partes de piel endurecida y rugosa con una piedra pómez. Se enjuagan los pies y se secan bien.
- Para la limpieza facial: mezcla en una botella 1 taza de vinagre de sidra de manzana con 2 tazas de agua mineral. Agitar suavemente antes de cada uso, y aplica sobre la piel con un paño suave o discos de algodón. Esta solución quita la suciedad, propicia una suave astringencia que remueve las células muertas y, además, nutre el cutis.

PARA LA LIMPIEZA DEL HOGAR

- Para las manchas de resina: frotar las manchas de resina con un trapo empapado en alcohol.
- Para las manchas de sangre: rociar las manchas de sangre con agua oxigenada, frotar o dar con un cepillo y poner a lavar.
- Para blanquear la ropa: coloca la ropa blanca en un recipiente que contenga agua con jabón, un puñado de sal y el zumo de dos limones. Deja reposar la prenda por 30 minutos, tras el paso de la media hora, puedes lavar normalmente.
- Para limpiar el cobre y el bronce: mezclar sal y vinagre en partes iguales y frotar los cacharros de metal con la mezcla, dejarlo actuar y fregarlos con agua y jabón.
- Para limpiar las botellas por dentro: machacar cascara de huevo y mezclarlas con un poco de sal gorda, echarlo dentro de la botella con un poco de agua y mover enérgicamente. Después aclarar con agua.
- Para las manchas de oxido: en las manchas de oxido poner encima sal, el zumo de un limón y poner al sol hasta que vayan desapareciendo.
- Para quitar el verdín de las nueces de las manos: frotar las manos con aceite de oliva, dejarlo actuar durante unos minutos y después lavar con agua y jabón.
- Para limpiar los cristales: mezclar vinagre y agua a partes iguales.
- Para limpiar la madera: echar en un trapo un chorro de aceite y unas gotas de vinagre.
- Para que no se peguen las sartenes: antes de utilizarlas calentarlas un poco y frotarlas con un ajo.

AUTORES DEL LIBRO

- Margarita García González
- Felipe Quicios Cezar
- Manuela Velasco Velasco
- Manuel Sánchez Segundo
- Antonio Millán
- Adriana Boerescu
- Juana Rico Ramírez
- Juana Ramírez Ramírez

PARTICIPANTES

PAREDES

- Julia García Rebollo
- Manuela García García
- Margarita García González
- Margarita Martín Rebollo

SERRADA

- Yolanda Martín Bernal
- Fernanda García González
- Eugenia García González
- Mari paz Sanz
- Milagros González

- Jesusa Martin Sanz
- Toñi de la Fuente Suarez
- Carmen López Soler
- Rosa Burgueño de los Ángeles
- Ana María García García
- M^aJesús Sanz Sanz
- Juana Frías Rodelgo
- Paz Frías Rodelgo

MANGIRON

- Elisa Hernanz
- Víctor Ramírez
- Consuelo Fernández Jimenez
- Vicenta Ramírez
- Manuela Vázquez Álvarez

PRADENA DEL RINCÓN

- Ángela Sanz Sanz
- Carmen Expósito Fernández
- Pedro García Castro
- Vicente González González
- María García Díez
- Marina García Jiménez

- Margarita García Jiménez
- Encarna García Jiménez
- Agustina González García
- Juana González García
- Julio García Jiménez
- Manuela Gómez González
- María Jiménez Jiménez
- Gregorio González Castro

DIRECCIÓN y COORDINACIÓN

Gema Vicente Gómez

AULAS DE ADULTOS DE: PUENTES VIEJAS PRÁDENA DEL RINCÓN

COLABORAN:



AYUNTAMIENTO DE
PRÁDENA DEL RINCÓN



Mancomunidad de
Servicios Sociales
Sierra Norte (Madrid)



PATRIMONIO y CULTURA RURAL

Mancomunidad Embalse del Atazar

+ INFO: <https://patrimonioinmaterial.embalsedelatazar.es>